ESTADO DE MINAS

www.em.com.br

BELO HORIZONTE, DOMINGO, 20 DE FEVEREIRO DE 2022

● MG: R$ 3,50 ● NÚMERO 28.958 ● FECHAMENTO DA EDIÇÃO: 23H

ALEXANDRE GUZANSHE/EM/D.A PRESS

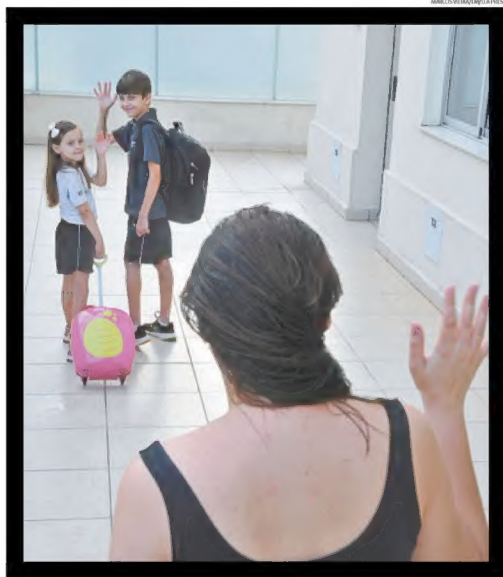
RIVALIDADE QUE VALE TAÇA

Atlético e Flamengo levam a rivalidade histórica para um jogo quente – pela temperatura em Cuiabá e pela troca de farpas entre dirigentes –, que decidirá hoje o título da Supercopa do Brasil. Os enviados especiais do **Estado de Minas**, João Vítor Marques e Alexandre Guzanshe, mostram o clima na cidade, com a chegada das equipes para o duelo ***(na foto, o atacante alvinegro Hulk)***. PÁGINAS 15 E 16

DECISÃO DA SUPERCOPA ARENA PANTANAL ● HOJE ● 16H

UM NOVO APRENDIZADO

VOLTA ÀS ESCOLAS EVIDENCIA EFEITOS DO ISOLAMENTO E LEVA PARA AS SALAS DE AULA CRIANÇAS COM HABILIDADES SOCIAIS AFETADAS. READAPTAÇÃO TENDE A SER DEMORADA E DESAFIADORA

MARCOS VIEIRA/EM/D.A PRESS

APOIADOS PELA MÃE, LUÍSA MAGALHÃES, JÚLIA E GABRIEL ENFRENTAM OS DESAFIOS DO RETORNO À ROTINA ESCOLAR

As aulas são para as crianças, mas o dever de casa vai para os pais: acolhimento e paciência com os filhos devem ser treinados à exaustão no retorno às escolas, ensinam especialistas. Associados às deficiências no aprendizado causadas pelo ensino on-line, choros, birras excessivas, irritabilidade, demonstrações de agressividade e ansiedade e dificuldade de entrosamento tornaram-se comuns neste início de ano letivo. Mãe de Gabriel, de 10 anos, e Júlia, de 5, Luísa Magalhães se preocupa com os dois. Ela observa que enquanto o mais velho passou a apresentar alguns traços de comportamento de "gente grande", a mais nova parece ter regredido. "Vejo isso como consequência direta do longo período de afastamento da escola, que é o meio onde as interações sociais são mais estimuladas", diz. Para lidar com as mudanças, a primeira orientação é que os pais não se sintam culpados. "De uma forma ou de outra, a pandemia deixou todos sem saber como agir. O melhor é direcionar o foco para o que pode ser feito daqui pra frente", observa a psicopedagoga Flávia Alcântara. PÁGINAS 10 E 11

CORRIDA AO GOVERNO: ZEMA LARGA NA FRENTE, KALIL É O 2º COLOCADO

A primeira pesquisa encomendada pelo **EM** à F5 Atualiza Dados aponta o governador Romeu Zema ***(E)***, candidato do Novo, com 46,8% das intenções de voto na disputa ao Palácio Tiradentes, seguido pelo prefeito de BH, Alexandre Kalil ***(D)***, do PSD, com 17,4%. O deputado André Janones (Avante) e o senador Carlos Viana (MDB) têm 7,3% e 3,7%, respectivamente. Indecisos são 13,6%. Na escolha para o Senado, 67% ainda não decidiram ou vão anular voto. O deputado Cleitinho Azevedo (Cidadania) tem 10,3%, à frente do deputado Reginaldo Lopes (PT), com 8,3%, de Janones (7,3%) e de Carlos Viana (3,7%). PÁGINA 3

ENTREVISTA

SERGIO LEITE
PRESIDENTE DA USIMINAS

"Temos democracia consolidada e o país vai crescer"

Determinado a manter a visão sempre positiva que demonstra diante das dificuldades, o executivo vê oportunidades em 2022. Depois do resultado recorde obtido pela siderúrgica no ano passado, com lucro de R$ 10,1 bilhões, a Usiminas vai reforçar estratégias para disputar mercados. Para Sergio Leite, as tensões políticas fazem parte do jogo e não representam ameaça. "Precisamos adotar medidas urgentes, como a implementação da agenda de reformas do governo", diz. PÁGINA 9

O MASCULINO FEMININO

ANOS 70 INSPIRAM COLEÇÃO MINEIRA EM CLIMA DE FESTA

CAPA E PÁGINA 5

GESTÃO DE CARREIRA DÁ O TOM NO MERCADO MUSICAL

CAPA

BEM VIVER

SOFRE DE ENXAQUECA? É POSSÍVEL VIVER SEM DOR

CAPA E PÁGINA 3

AMEAÇA DE GUERRA

RÚSSIA TESTA MÍSSEIS E OTAN VÊ ATAQUE PRÓXIMO; UCRÂNIA PEDE PROTEÇÃO MÁXIMA

PÁGINA 5

TRAGÉDIA DAS CHUVAS

"CENÁRIO CATASTRÓFICO", DESCREVE BOMBEIRO DE MINAS QUE ATUA NAS BUSCAS EM PETRÓPOLIS

PÁGINA 12

POLÍTICA

BAPTISTA CHAGAS DE ALMEIDA

>>baptistaalmeida.mg@diariosassociados.com.br

"E como não poderia deixar de ser, no entendimento do procurador Augusto Aras, a conduta atribuída ao presidente Jair Bolsonaro no caso não configura crime"

Tom duro do Itamaraty e Aras volta aos planos

"O Ministério das Relações Exteriores lamenta o teor da declaração da porta-voz da Casa Branca a respeito de pronunciamento do senhor presidente da República por ocasião de sua visita à Rússia." O tom da nota divulgada pelo Itamaraty, ontem, em pleno sábado, é mais duro. Nela, o Ministério das Relações Exteriores diz lamentar as críticas feitas pelos Estados Unidos da América (EUA) e afirma que elas "não são construtivas e muito menos úteis".

"As posições do Brasil sobre a situação da Ucrânia são claras, públicas e foram transmitidas em repetidas ocasiões às autoridades dos países amigos e manifestadas no âmbito do Conselho de Segurança das Nações Unidas (CSNU). O Ministério das Relações Exteriores não considera construtivas, nem úteis, portanto, extrapolações semelhantes a respeito da fala do presidente."

Para lembrar, na sexta-feira, Jen Psaki, porta-voz da Casa Branca, que é a residência oficial e principal local de trabalho do presidente dos Estados Unidos, já havia alertado sobre o tema e declarou que o Brasil "parece estar do outro lado de onde está a maioria da comunidade global". Foi ao comentar a viagem do presidente Jair Messias Bolsonaro (PL) à Rússia.

Já chega disso. Melhor mudar de assunto.

A investigação foi aberta em julho do ano passado e teve a devida autorização da ministra Rosa Weber, do Supremo Tribunal Federal (STF). O fato atual é que o procurador-geral da República, Augusto Aras, pediu ao STF o arquivamento do inquérito que apura a conduta do presidente Jair Messias Bolsonaro no caso da negociação para compra da vacina Covaxin, que seria utilizada na imunização contra a pandemia da COVID-19.

O detalhe interessante é que o parecer foi protocolado em 18 de fevereiro, em plena noite desta última sexta-feira. E como não poderia deixar de ser, no entendimento do procurador Augusto Aras, a conduta atribuída ao presidente Jair Bolsonaro no caso não configura crime.

Na quinta-feira, Aras já tinha recomendado ao STF também o arquivamento do inquérito contra Bolsonaro por vazamento de dados sigilosos pelo presidente na investigação sobre invasão do sistema do TSE.

Pelo jeito, o sonho de uma cadeira no Supremo Tribunal Federal ainda está nos planos de Augusto Aras.

Terceira via

O evento foi promovido pelo Grupo de Líderes Empresariais (Lide) e eles queriam tratar de temas que foram relacionados às eleições deste ano. Daí a presença de Sergio Moro (Podemos), ex-comandante da Operação Lava-Jato da Polícia Federal (PF), em conjunto com o Ministério Público Federal (MPF). Junto com ele estavam a senadora Simone Tebet (MDB-MS) e Luiz Felipe D'Avila (Novo-SP). O fato político é que eles podem se unir em torno da construção de uma terceira via nas eleições de 2022 para derrotar o "populismo e a polarização" entre Bolsonaro e Lula.

O pragmatismo

O Banco Crédit Suisse publicou relatório, assinado pelos economistas Solange Srour e Lucas Vilela, sobre a disputa presidencial no Brasil. "Desta vez, não haverá carta ao povo brasileiro, divulgada antes das eleições de 2002, mas o fato de que o antigo presidente está fazendo propostas para partidos de centro-direita e de direita traz confiança de que ele será pragmático", destacam os economistas do banco. "Isso é especialmente verdade agora que ele conhece os efeitos do enfraquecimento do tripé com a estratégia adotada na economia do governo Dilma Rousseff."

BY MATT DUNHAM/AFP

O lorde inglês

O primeiro-ministro do Reino Unido, Boris Johnson (**foto**), anunciou que pode suspender nos próximos dias a exigência de isolamento obrigatório depois de diagnóstico positivo para a COVID-19. Mas vai depender da evolução da pandemia. A rainha chegou a saber da sua intenção? O plano era suspender a medida em 24 de março, mas se as tendências permanecerem positivas, Boris Johnson diz que poderá ser antecipado em um mês. O anúncio pegou muitos especialistas de surpresa. Um deles chegou a considerar a medida "corajosa ou estúpida".

Falar nisso

Tem mais bancos nas notícias. Calma, gente, é que a Federação Brasileira de Bancos (Febraban) avisou que os bancos não terão expediente nas agências bancárias durante o carnaval, ou seja, entre 28 de fevereiro e 1º de março. O expediente será retomado na quarta-feira de cinzas, em 2 de março, a partir das 12h, com o encerramento no horário regular. A Febraban orienta os clientes dos bancos a utilizarem os canais digitais nos dias em que não houver expediente. Já as contas com vencimentos entre 28 de fevereiro e 1º de março poderão ser pagas no dia 2, sem acréscimo.

Fará falta não?

O anúncio da doação de R$ 520 mil para a assistência imediata foi feito ontem. A Agência para o Desenvolvimento Internacional (Usaid, silga em inglês) do governo dos Estados Unidos vai ajudar famílias de Petrópolis. "É o nosso desejo de apoiar um ao outro em momentos difíceis. É desolador para todos nós ver essa tragédia tomar conta de Petrópolis. Prestamos nossos sentimentos de pesar e solidariedade às famílias das vítimas e desabrigados." O governo dos Estados Unidos "mantém, por meio do consulado, uma relação de colaboração histórica com o estado do Rio de Janeiro".

PINGAFOGO

■ Em tempo sobre a nota Terceira via: o primeiro almoço - debate Lide da série presidenciáveis foi pautado pelo combate à corrupção e pelo fim da polarização política. Para a senadora Simone Tebet, 2022 é um ano de sobrevivência para que 2023 marque um novo começo. Melhor ela própria mostrar...

LEOPOLDO SILVA/AGÊNCIA SENADO

■ ..."O Brasil não cresce por falta de investimentos. Hoje, temos alguém incontrolável no governo, que não passa nenhuma segurança, é extremista e faz discursos de ódio. Ninguém investe em um país sem segurança constitucional, política e jurídica." Ainda de Simone Tebet (**foto**).

■ Mais um Em tempo, da nota Fará falta não?: "A Usaid se une aos esforços para ajudar na recuperação dos danos causados às famílias da região serrana do Rio de Janeiro para ajudá- las a reconstruir suas vidas". Quem informou foi o diretor da agência no Brasil, Ted Gehr.

■ O prefeito de Belo Horizonte, Alexandre Kalil (PSD), deixou em aberto a possibilidade de concorrer às eleições deste ano para o governo de Minas. Foi em uma entrevista ao programa "Por trás do nome", da Rádio Itatiaia.

■ E teve mais: "Agora, eu não estou nessa época de vender a mãe, sabe? Eu estou com 63 anos, cansado, vivi de tudo, passei de tudo, tive de tudo, xinguei o que tinha que xingar, amei quem eu tinha que amar, amo quem eu tenho que amar, então eu não tenho muito essa preocupação". FIM!

COMBUSTÍVEIS

Senado deve votar nesta semana o projeto de lei que altera política de reajustes, por meio de um mecanismo que usa receitas da tributação da exportação de petróleo

Relator propõe conta para estabilizar preços

Brasília – O senador Jean Paul Prates (PT-RN) apresentou novo substitutivo para o Projeto de Lei 1.472/2021, que altera a política de preços de combustíveis no país. A novidade é a criação da Conta de Estabilização de Preços (CEP), que será administrada pelo governo federal e poderá usar receitas da tributação da exportação de petróleo. O projeto deve ser votado pelo plenário do Senado nesta semana, conforme adiantou o presidente da Casa, Rodrigo Pacheco.

Na versão anterior, o substitutivo de Jean Paul Prates criava um fundo federal para ser usado na estabilização de preços. Ele observou, entretanto, ao apresentar o substitutivo na sexta-feira, que o Poder Legislativo não pode criar fundos a serem geridos pelo Executivo, e, por isso, transformou a ferramenta em uma conta. O governo poderá administrá-la diretamente ou por meio de um banco público.

"A Conta de Estabilização de Preços poderá utilizar fontes de receita derivadas da elevação extraordinária do preço internacional do petróleo e dos preços de combustíveis no Brasil, quando atrelados à paridade de preço de importação. Dessa forma, reduz-se o conflito distributivo, já que a conta é abastecida por recursos extraordinários oriundos dos chamados "windfall profits", lucros excepcionais que o Estado brasileiro aufere", explica o senador no seu relatório.

A compensação a ser feita pela CEP se baseará no sistema de banda de preços, introduzido pelo projeto. O Executivo definirá limites mínimo e máximo para os preços dos derivados de petróleo. Quando os preços de mercado estiverem abaixo do limite inferior da banda, os recursos correspondentes à diferença serão acumulados na conta; quando estiverem acima do limite superior, a conta servirá para manter o preço real dentro da margem regulamentar.

"O mecanismo básico proposto é neutro: os recursos recolhidos em momento de baixa no valor do barril são alocados na CEP para posterior utilização em favor da estabilização em momentos em que o preço de referência é maior do que o limite superior da banda. Constituindo-se a Conta em momento de alta dos preços, é necessário se valer de recursos orçamentários relacionados à arrecadação excedente em função do elevado preço do barril. É responsabilidade do Executivo desempenhar seu papel de dosagem das soluções propostas neste projeto", conclui Jean Paul.

A CEP terá como possíveis fontes de recursos a tributação das exportações de petróleo bruto (criada pelo projeto), os dividendos da Petrobras à União, as participações da União nos regimes de concessão e de partilha e o superávit financeiro de fontes de livre aplicação da União.

Outra mudança introduzida pelo novo substitutivo é a retirada das reservas cambiais do Banco Central desse rol de possíveis fontes. Esse foi um pedido do senador Rogério Carvalho (PT-SE), através de emenda ao projeto. A justificativa é que essas transferências do BC para o Tesouro poderiam ampliar os saques da Conta Única, gerando excesso de liquidez e aumento do passivo do setor público.

A principal novidade do projeto de lei para custear a estabilização de preços dos combustíveis é um imposto sobre a exportação de petróleo bruto. O projeto estabelece alíquotas mínimas e máximas para cada faixa de preço do barril (em dólares americanos), da seguinte forma: 0% para o valor até US$ 45; de 2,5% a 7,5% para o valor entre US$ 45 a US$ 85; de 7,5% a 12,5% para o valor entre US$ 85 e US$ 100; de 12,5% a 20% para o valor acima de US$ 100.

O Poder Executivo poderá determinar as alíquotas, observando as margens estabelecidas.

O senador Jean Paul Prates incluiu no substitutivo previsão de que o valor do petróleo bruto seja o mesmo utilizado pela Agência Nacional do Petróleo (ANP) para cálculo dos royalties. Desse valor poderá ser deduzido o montante das importações, desde que o petróleo bruto seja refinado no país pela mesma pessoa jurídica exportadora e durante o mesmo período. Além disso, será permitido estabelecer alíquotas diferenciadas para pessoas jurídicas que destinem parte da produção para refino no mercado interno.

MARCOS OLIVEIRA/AGÊNCIA SENADO

Plenário do Senado Federal: nova política sobre preços dos combustíveis é uma das prioridades do Senado neste início de ano

VOTO FEMININO O plenário do Senado pretende promover uma sessão especial, na próxima quinta-feira, para comemorar os 90 anos do voto feminino no Brasil. Em 24 de fevereiro de 1932, o presidente Getúlio Vargas assinou o Código Eleitoral, que dava às mulheres o direito ao voto. A sessão está prevista para começar às 9h e será realizada remotamente. O requerimento para a realização da sessão é de autoria da senadora Leila Barros (Cidadania/DF), que é procuradora especial da Mulher do Senado Federal, da bancada feminina e de outros parlamentares.

Na justificativa do requerimento, Leila celebra a conquista do voto feminino, mas diz que a luta por igualdade de direitos continua, dada a baixa representação de mulheres na política. "O Código Eleitoral de 1932 criou a perspectiva de uma democracia real, permitindo verdadeiramente a participação de todos, assegurou a cidadania política às mulheres brasileiras. Mas, mesmo hoje, quando as mulheres no país representam mais de 50% do eleitorado, a representatividade é pouca. Contudo, a legislação eleitoral e a jurisprudência dos tribunais têm contribuído para mudar esse cenário. Dessa forma, considero pertinente a realização da sessão especial no Senado Federal para comemorar este marco da grande conquista pelos direitos políticos das mulheres no Brasil", disse Leila Barros.

Primeira pesquisa realizada em parceria entre a F5 Atualiza Dados e o *EM* mostra o governador na liderança pelo comando do estado, com 46,8%, seguido pelo prefeito da capital, com 17,4%

ZEMA LIDERA DISPUTA EM MINAS, À FRENTE DE KALIL

JUAREZ RODRIGUES/EM/D.A PRESS

Candidato à reeleição, Romeu Zema tem a preferência dos eleitores do interior de Minas

CORRIDA ELEITORAL

Pesquisa estimulada de intenção de votos

GOVERNO DE MINAS

Candidato	%
Romeu Zema (Novo)	46,8%
Alexandre Kalil (PSD)	17,4%
André Janones (Avante)	7,3%
Carlos Viana (MDB)	3,7%
Ninguém/Branco/Nulo	9,5%
Não sabe/Indeciso	13,6%
Não respondeu	1,7%

SENADO

Candidato	%
Cleitinho Azevedo (Cidadania)	10,3%
Reginaldo Lopes (PT)	8,3%
Marcelo Álvaro Antônio (PSL)	3,2%
Carlos Melles (DEM)	2,9%
Alexandre Silveira (PSD)	2,7%
Julvan Lacerda (MDB)	2,4%
Duda Salabert (PDT)	1,9%
Marcelo Aro (PP)	1,3%
Ninguém/Branco/Nulo	22,9%
Não sabe/Indeciso	39,8%
Não respondeu	4,3%

Fonte: F5 Atualiza Dados

RAMON LISBOA/EM/D.A PRESS

O prefeito Alexandre Kalil apresenta melhor desempenho em Belo Horizonte e na região metropolitana

GUILHERME PEIXOTO

Candidato à reeleição, Romeu Zema (Novo) tem 46,8% das intenções de voto na disputa pelo governo de Minas Gerais. O possível adversário dele, o prefeito de Belo Horizonte, Alexandre Kalil (PSD), soma 17,4%. Os números são de pesquisa encomendada pelo **Estado de Minas** à F5 Atualiza Dados. Em terceiro lugar, aparece o deputado federal André Janones (Avante), com 7,3%, seguido pelo senador Carlos Viana (MDB), com 3,7%. A menos de oito meses da realização do primeiro turno, marcado para 2 de outubro, os índices são do cenário estimulado, em que os eleitores opinam sobre uma lista de potenciais candidatos apresentada pelos pesquisadores. Indecisos são 13,6%. Nove e meio por cento afirmaram que pretendem votar nulo ou em branco; 1,7% optou por não responder.

Na sondagem espontânea, em que os cidadãos podem opinar livremente sobre o candidato preferido para ocupar o governo, Zema recebeu 21,4% das menções e Kalil, 3,8%. Nesse levantamento, Janones aparece com 1,4%. Carlos Viana não chegou a 1%. O presidente do Senado, Rodrigo Pacheco (PSD), e os deputados federais Aécio Neves (PSDB) e Áurea Carolina (Psol) também não atingiram um ponto. Chama a atenção, porém, o número de indecisos na pesquisa espontânea: 49,4%. Eles se somam aos 10,5% que não quiseram responder e aos 12,5% que manifestaram intenção de anular o voto.

O diretor-executivo do instituto, Domilson Coelho, diz que os números reforçam o bom desempenho de Kalil em Belo Horizonte e na região metropolitana e o predomínio de Zema no interior. Segundo ele, a polarização entre o governador e o prefeito parece consolidada. "Não vejo espaço para uma terceira via. Não há mais tempo para isso. O tempo passou, mas não surgiu um nome que consiga desfazer a polarização entre Zema e Kalil", avalia ele, graduado em administração pública pela Universidade Federal de Ouro Preto (Ufop) e pós-graduado em ciência política.

Para Domilson Coelho, Kalil pode buscar os votos dos indecisos e dos que, neste momento, não têm candidato — no cenário espontâneo, os eleitores em dúvida, que pretendem anular ou que não responderam, são, juntos, quase 25% do total de entrevistados. O especialista crê que uma eventual aproximação do prefeito da capital com o ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva, pré-candidato do PT ao Palácio do Planalto, deve ajudar. "Ninguém colocou o carro na rua. As articulações ainda são internas, nos bastidores. Tem muita coisa para acontecer", assinala.

A primeira sondagem eleitoral da parceria F5/EM em 2022 dividiu o estado em 13 regiões, conforme tamanho e importância, e entrevistou por telefone 1.560 eleitores, entre 14 e 17 de fevereiro. O nível de confiança dos resultados obtidos é de 95%. A margem de erro é de 2,5% para mais ou para menos. O levantamento está registrado no Tribunal Regional Eleitoral de Minas Gerais (TRE-MG) sob o número MG-08290/2022.

> "Não vejo espaço para uma terceira via. O tempo passou, mas não surgiu um nome que consiga desfazer a polarização entre Zema e Kalil"
>
> **Domilson Coelho**, diretor-executivo da F5 Atualiza Dados

Senado tem indecisão e liderança de deputados

Sessenta e sete por cento dos eleitores mineiros estão indecisos ou pretendem anular o voto para o Senado, em outubro. É o que aponta a pesquisa F5 Atualiza Dados/**Estado de Minas**. Entre os possíveis candidatos, há empate técnico na liderança, dividida pelo deputado estadual Cleitinho Azevedo (Cidadania), com 10,3%, e o deputado federal Reginaldo Lopes (PT), com 8,3%. Eles compartilham a ponta porque a margem de erro da sondagem é de 2,5% para mais ou para menos. O levantamento aponta que 39,8% dos eleitores ainda não sabem em quem votar. Outros 22,9% manifestaram a intenção de anular ou votar em branco. Há, ainda, 4,3% que não responderam ao questionamento.

Na lista de eventuais participantes da disputa, Cleitinho e Reginaldo são seguidos pelo deputado federal Marcelo Álvaro Antônio (PSL). O ex-ministro do Turismo do governo Bolsonaro soma 3,2% das intenções de voto. Em quarto lugar, com 2,9%, está Carlos Melles (DEM), ex-deputado federal e presidente do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae). Recém-empossado senador na vaga de Antonio Anastasia (PSD), o também pessedista Alexandre Silveira aparece em quinto, com 2,7%.

O presidente da Associação Mineira de Municípios (AMM), Julvan Lacerda, filiado ao MDB, mas cortejado pelo Avante, ocupa a sexta colocação, com 2,4%. Depois, vêm a vereadora de BH Duda Salabert (PDT), com 1,9%, e o deputado federal Marcelo Aro (PP), com 1,3%. O parlamentar é um dos principais articuladores do governador Romeu Zema (Novo) e atua como líder do Palácio Tiradentes na Câmara. DEM e PSL têm nomes citados na pesquisa. Vale lembrar, porém, que os partidos se fundiram e formaram a União Brasil.

No cenário espontâneo, os indecisos chegam a 65,8%. O percentual se soma aos que não pretendem votar em ninguém, em branco ou nulo (15,1%) e aos que não responderam (13%). Apesar disso, entre os políticos, há novo empate técnico entre Cleitinho Azevedo (2,3%) e Reginaldo Lopes (1,3%). Entre eles está o deputado federal André Janones (Avante), com 1,4%. Duda Salabert, Marcelo Álvaro Antônio e Alexandre Silveira também foram citados, mas não chegaram a 1%. Também não romperam essa barreira o ex-governador Fernando Pimentel (PT) e Paulo Piau (MDB), ex-prefeito de Uberaba, e Alexandre Silveira.

Antes de renunciar ao mandato no Congresso Nacional para assumir como ministro do Tribunal de Contas da União (TCU), Antonio Anastasia era tido como o candidato natural do PSD à vaga de senador. Alexandre Silveira, o sucessor, ainda não conseguiu herdar o espólio do correligionário. Domilson Coelho aponta que a saída de Anastasia do páreo deixa a disputa embolada. "Está muito cedo para o eleitor fazer um julgamento de quem pode votar para o Senado", observa, mencionando os altos índices de indecisão.

Segundo ele, todas as pré-candidaturas têm chance de crescer. "Aquele que souber trabalhar melhor, leva a eleição". "Reginaldo Lopes, que tem Lula como padrinho político, tende a crescer muito no decorrer da campanha, quando aparecer junto com Lula e aproveitar a popularidade do ex-presidente."

"Da mesma maneira com Marcelo Álvaro Antônio quando o eleitor bolsonarista enxergar que ele é o candidato natural do presidente. Isso tende a melhorar, ao mesmo tempo, o desempenho, a aceitação e as intenções de voto", pontua. Cleitinho, um dos líderes do levantamento, está no Cidadania, mas pode se transferir para outra legenda. Há, ainda, a possibilidade de o parlamentar estadual se candidatar a deputado federal, e não ao Senado.

JUDICIÁRIO

Combate à desinformação e aos ataques contra o Tribunal Superior Eleitoral será prioridade do novo ministro, que assume terça-feira

Fachin promete pulso firme no TSE

Luana Patriolino

Brasília – Com as eleições batendo à porta, o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) terá, a partir de terça-feira, um novo presidente. O ministro Edson Fachin assume o comando do TSE com uma espécie de mandato-relâmpago, pois entrega o cargo, em agosto, para o colega Alexandre de Moraes. Visto como discreto e sereno nos corredores no Supremo Tribunal Federal (STF) e do TSE, Fachin tem mostrado um pulso mais firme diante dos sucessivos ataques do presidente Jair Bolsonaro (PL) ao Judiciário. Em seu primeiro discurso como presidente, na terça-feira, o ministro deve destacar o combate à desinformação e aos ataques institucionais contra o tribunal.

O magistrado mandou uma série de recados ao chefe do Executivo e seus apoiadores, afirmando que vai combater ameaças do "populismo autoritário". O posicionamento não agradou nem um pouco a Bolsonaro, que já incluiu Fachin na lista de inimigos. Edson Fachin é ministro no Supremo Tribunal Federal (STF) desde 2015 e está atuando pelo segundo biênio no TSE. No entanto, a trajetória na Justiça Eleitoral é um pouco maior. Ele começou como ministro substituto da corte em 2016.

Antes do Supremo, atuou como advogado, procurador jurídico, procurador-geral do Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (Incra) e procurador do Estado do Paraná. Formado em direito pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), Fachin tem mestrado e doutorado pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e pós-doutorado no Canadá. Foi professor titular de direito civil da UFPR de 1999 até sua nomeação para o STF, em 2015.

> "A tônica do TSE daqui pra frente deve ser a de combate às fake news, pela garantia do sistema eleitoral, de eleições limpas, mas, sobretudo, de um pleito justo"
>
> **Tiago Valenciano**, cientista político

Como advogado, conquistou notoriedade no meio jurídico por novas teses envolvendo direito civil e de família, áreas nas quais se especializou. O escritório que fundou atua com conflitos empresariais e envolve sucessões, especialmente por arbitragem e mediação, formas alternativas de solução, em que se busca evitar que a causa chegue ao Judiciário.

Para o cientista político e sociólogo Paulo Baía, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Fachin usará o temperamento de professor para conduzir o TSE. "Ele tem serenidade, firmeza e um lastro teórico muito grande. Será conciliador no trato pessoal, mas sempre com um lastro técnico, teórico. É um ministro tranquilo em relação a como gerir um tribunal. Ele mostra esse estilo ao longo de sua carreira como professor universitário", observa. Baía destaca o perfil conciliador do magistrado em um período de tensão máxima. "Será de grande provocação de vários lados, o que vai exigir muita serenidade do presidente do TSE", aponta.

Fachin usou o dom conciliador nos últimos tempos para participar de uma reunião com Bolsonaro e o ministro Alexandre de Moraes. Na ocasião, apenas Fachin dirigiu a palavra ao chefe do Executivo. Apesar de o presidente afirmar que gostaria de manter mais diálogo com o Judiciário, a trégua entre os poderes durou pouco, com troca de farpas entre Bolsonaro e o magistrado.

Para o advogado constitucionalista e cientista político Nauê Bernardo de Azevedo, Fachin deve manter a linha adotada até o momento na defesa da instituição, conforme fez o ministro Luís Roberto Barroso. No entanto, o tom de enfrentamento deve ser deixado para trás, pois seu mandato como presidente será curto.

"É um ministro mais reservado. Carrega consigo um perfil menos voltado para enfrentamentos públicos, mas não deixa de marcar posição em seus votos e decisões. Deverá tentar manter a institucionalidade, mas com algum grau de alinhamento com Barroso (seu antecessor) e Alexandre de Moraes (seu sucessor)", destacou Azevedo.

No Supremo, Edson Fachin enfrentou uma das mais longas e duras sabatinas no Senado. Foram 11 horas de audiência na Comissão de Constituição e Justiça (CCJ), onde ele foi aprovado por 20 votos favoráveis e sete contrários. Ele ocupou a vaga deixada por Joaquim Barbosa. Na ocasião, Fachin tentou se descolar de suposto vínculo com o PT.

PERFIL DISCRETO Na vida pessoal, Fachin é discreto, mas costuma exaltar a família sempre que tem oportunidade. Ele também não esconde a origem humilde e o fato de ter começado a trabalhar cedo. Na sabatina no Senado, em meio ao discurso inicial, emocionado, o então candidato à vaga do STF ressaltou, ao lembrar da infância e da adolescência, que, na opinião dele, ele era um sobrevivente.

Fachin disse do orgulho que sente de, antes de ingressar na carreira jurídica, ter exercido outras profissões, como vendedor de laranjas, para ajudar no sustento da família. "Não me envergonho, ao contrário, me orgulho, de ter vendido laranjas na carroça de meu avô pelas ruas onde morávamos. Me orgulho de ter começado como pacoteiro de uma loja de tecidos. Me orgulho de ter vendido passagens em uma estação rodoviária. Tive desafios muito cedo", enfatizou.

À época, a indicação do jurista gerou polêmica entre integrantes de outros partidos em razão de, na campanha presidencial de 2010, ele ter aparecido em um vídeo discursando durante um evento público em apoio a Dilma, então candidata à Presidência pelo PT.

Fachin é o atual relator da Operação Lava-Jato no STF, substituindo o ministro Teori Zavascki, morto em acidente aéreo em janeiro de 2017. Ele também relatou julgamentos importantes, como a tese do "marco temporal" na demarcação de terras indígenas no país; a ação de Bolsonaro para impedir abertura de inquéritos por iniciativa do STF; o processo que mantém o poder de requisição das Defensorias Públicas; e a limitação de propagandas eleitorais em jornais impressos, por exemplo.

ROBERTO JAYME/SECOM/TSE

Edson Fachin vai substituir o ministro Luís Roberto Barroso, que encerra seu mandato no TSE

Prevenção a ataque de hackers

Brasília – O ministro Edson Fachin conduzirá o Tribunal Superior Eleitoral até 17 de agosto deste ano, quando completará o segundo biênio como integrante efetivo do tribunal. Depois, será substituído pelo ministro Alexandre de Moraes. Um dos principais desafios será controlar a disseminação de notícias falsas e a atuação das redes sociais durante o pleito. O magistrado também terá que lidar com os comportamentos intempestivos do presidente Jair Bolsonaro, que insiste em atacar o sistema de votação eletrônico.

Em seu primeiro discurso como presidente da corte eleitoral, na terça-feira, o ministro deve destacar o combate à desinformação e aos ataques institucionais contra o TSE. Fachin também alertará sobre os riscos de ciberataques contra o TSE. Seguirá o mesmo tom adotado na semana passada ao afirmar que há uma "guerra declarada" contra a segurança cibernética da Justiça Eleitoral. Na ocasião, Edson Fachin chegou a mencionar a Rússia como um "exemplo" de procedência deste tipo de ataque. Bolsonaro estava em Moscou na ocasião e não gostou do posicionamento do ministro.

Na avaliação do cientista político Tiago Valenciano, a expectativa é que Fachin siga com a ostensiva diante de Bolsonaro. "A tônica do TSE daqui pra frente deve ser a de combate às fake news, pela garantia do sistema eleitoral, de eleições limpas, mas, sobretudo, de um pleito justo e que preserve todos os candidatos, na confiança plena de que o TSE fará seu trabalho adequado", destacou.

Edson Fachin tomará posse como presidente do TSE na terça-feira, a partir das 19h. Na mesma ocasião, o ministro Alexandre de Moraes será empossado vice-presidente. Ambos foram eleitos para os cargos, por meio de votação em urna eletrônica, em 17 de dezembro do ano passado. A cerimônia também marcará a despedida do ministro Luís Roberto Barroso, que está à frente do TSE desde maio de 2020.

ENTRE LINHAS

LUIZ CARLOS AZEDO
>>E-mail para esta coluna: luizazedo.df@dabr.com.br

Dois candidatos perdidos na Pauliceia desvairada

"Oh! Minhas alucinações!/ Como um possesso num acesso em meus aplausos/aos heróis do meu estado amado..!/E as esperanças de ver tudo salvo!/Duas mil reformas, três projetos.../Emigraram os futuros noturnos...E verde, verde, verde!.../Oh! minhas alucinações!/Mas os deputados, chapéus altos,/mudavam-se pouco a pouco em cabras!/Crescem-lhes os cornos, descem-lhes as barbinhas.../ E vi que os chapéus altos do meu estado amado,/com os triângulos de madeira no pescoço,/nos verdes esperanças, sob as franjas de oiro da tarde,/se punham a pastar/rente do palácio do senhor presidente.../Oh! minhas alucinações!"

Os versos de Mario de Andrade, publicados em 1922, são considerados um marco modernista da literatura brasileira. Composto por 22 poemas, "Pauliceia desvairada" tem como pano de fundo a acelerada modernização e a urbanização de São Paulo. Marcados pelo afeto e pelo sarcasmo, pela crítica ao transformismo dos políticos, traduzem a realidade de uma forma exagerada, alucinatória, que produz um novo olhar sobre a realidade, despido de fórmulas prontas e preconceitos. O moderno, a renovação, a experimentação pedem passagem, sem nenhuma ingenuidade.

Seu poema "Ode ao burguês" foi lido durante a semana, no Teatro Municipal de São Paulo, para uma perplexa plateia aristocrática: "Eu insulto o burguês! O burguês-níquel, /o burguês-burguês! /A digestão bem-feita de São Paulo! /O homem-curva! homem-nádegas! /O homem que sendo francês, brasileiro, italiano, /é sempre um cauteloso pouco-a-pouco!". Era um manifesto e um aviso.

> "Talvez a chave da explicação das dificuldades de Doria e Garcia não esteja no cenário nacional, mas, sim, no complexo quadro eleitoral de São Paulo"

"Calça Apertada", "Ken", o namorado da Barbie, "Coxinha"... Tão incômodos são os apelidos de João Doria que seus marqueteiros resolveram assumir o risco de incorporá-los à imagem do pré-candidato à Presidência da República. Nas prévias do PSDB, produziram um antídoto: "Bom, enquanto eles procuravam apelidos pro Doria, o Doria procurava uma vacina pro Brasil. E o 'Coxinha', 'Calça Apertada' atravessou o mundo para conseguir a única vacina que o Brasil teve no pior momento da pandemia. A vacina que salvou vidas de idosos, médicos e enfermeiros; de petistas e de bolsonaristas". Doria venceu as prévias, mas até agora não levou.

Na política, São Paulo gosta de audácia, principalmente na capital, palco de viradas espetaculares, como a volta de Jânio Quadros, a vitória de Luiza Erundina, a eleição de Celso Pitta, a ascensão de Marta Suplicy. O governador João Doria é um fenômeno político meteórico, tipicamente paulista, eleito prefeito da capital e, a partir dessa plataforma, alçou-se ao Palácio dos Bandeirantes. Agora mira a Presidência.

Pesquisa divulgada na sexta-feira pelo instituto Ipespe mostra que Doria continua sem empolgar o eleitorado paulista, com 4% das intenções de votos nas pesquisas espontâneas, e 5% nas induzidas, muito atrás do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT), com 34%, e de Jair Bolsonaro (PL), que tem 26%. Ensanduichado, também fica atrás do ex-ministro Sergio Moro (Podemos), com 11%, e em incômodo empate técnico com Ciro Gomes (PDT), que tem 7%. Por um mistério da autonomia da política, João Doria faz uma excelente administração, cujo rigor fiscal, agora, lhe permite executar R$ 26 bilhões em investimentos e aumentar os salários do funcionalismo, porém isso ainda não se traduz eleitoralmente.

Suas dificuldades no plano nacional eram esperadas: é paulista demais, tem zero quilômetro rodado no Congresso, não conhece a realidade dos demais estados etc. Entretanto, nada disso o impediu de vencer as prévias do PSDB, derrotando o governador gaúcho Eduardo Leite. A vitória apertada tem um detalhe preocupante: perdeu a disputa entre vereadores, ou seja, a turma que capilariza a campanha e carrega o piano. Entretanto, talvez a chave da explicação de suas dificuldades não esteja no cenário nacional, mas, sim, no quadro eleitoral de São Paulo, que é muito difícil.

A filiação do vice-governador Rodrigo Garcia ao PSDB gerou duas fricções: uma com o DEM, que se fundiu ao PSL, formando a União Brasil, afastando-se de Doria; outra, a dissidência de Geraldo Alckmin, Aloysio Nunes Ferreira e José Aníbal, todos ultrapassados na fila de sua sucessão. O ambiente polarizado de uma disputa presencial antecipada e o cenário estadual criaram uma situação inédita em São Paulo: pela primeira vez, a expectativa de poder na largada da disputa eleitoral é muito maior no campo da oposição do que no Palácio dos Bandeirantes.

Na mesma pesquisa Ipespe, Garcia tem apenas 1% de votos na espontânea, num cenário no qual seus adversários mais fortes são Fernando Haddad, com 6%, o candidato de Lula, e Tarcísio Freitas, o ministro de Infraestrutura, um estreante, apoiado por Bolsonaro, tem 5%. Na consulta induzida, no melhor cenário, Garcia tem 10%, contra 38% de Haddad e Tarcísio, com 25%. No cenário com Haddad (28%), França (18%), Boulos (11%) e Tarcísio (10%), Garcia tem apenas 5%. É ou não é uma Pauliceia desvairada? Entretanto, Doria e Garcia não estão espiritualmente derrotados. Ninguém ganha nem perde eleições de véspera.

PAULO DELGADO

>>contato@paulodelgado.com.br

"Qualquer que seja a explicação militar, para defesa ou ataque, o certo é que todo escudo vira alvo. O mais popular xingamento na Ucrânia não é ofender a mãe do outro. É praguejar: que Deus te dê um mau vizinho! Será por quê?"

Infeliz quem tem um mau vizinho

Naquela confusa geografia do Leste Europeu, em que coabitam mapas imaginários de várias épocas, Kaliningrado é um enclave russo no Mar Báltico de frente para a Suécia. Quando a cidade ainda pertencia à Prússia, viveu ali o filósofo Immanuel Kant. De Kant se origina a influente tese da paz democrática. Segundo essa, quanto mais liberais, democráticos e republicanos forem os países, menos guerra haverá. Democracias não entram em guerra umas com as outras. Por outro lado, é mais provável que diferenças ideológicas façam provocação e conflitos entre democracias e regimes autoritários. Muitos dos problemas se originam do autoritarismo humano – existente em todos os regimes – agravado pelo preconceito e problemas de comunicação.

Caso típico do dilema de segurança em que a Otan, querendo aumentar seu sentimento de segurança, cause um aumento no sentimento de insegurança por parte de Moscou, que reage aumentando a insegurança dos países da Otan. Nos últimos seis anos, duas bases lançadoras de mísseis foram inauguradas pelos EUA em dois países do antigo Pacto de Varsóvia (aliança militar dos países socialistas, sob a tutela da extinta URSS, para se opor à Otan). A de 2016, na Romênia, fica de frente para a Crimeia (ocupada pela Rússia em 2014). A outra, inaugurada mês passado em Redzikowo, na costa báltica da Polônia, fica a 200 quilômetros da Kaliningrado de Kant, na reta de Moscou.

Qualquer que seja a explicação militar, para defesa ou ataque, o certo é que todo escudo vira alvo. O mais popular xingamento na Ucrânia não é ofender a mãe do outro. É praguejar: que Deus te dê um mau vizinho! Será por quê? Se a estratégia dos EUA – que não são vizinhos nem da Europa ocidental nem do Leste Europeu – for entupir os nacionalistas ucranianos de armas e submeter a Rússia a sanções digitais, financeiras e comerciais jamais vistas, dá para entender que a Europa não se sinta protegida, muito menos os ucranianos. Será ruim para os russos – que se preparam para escalada de sanções desde 2014 –, mas é também ruim para todo mundo, inclusive para a liderança dos EUA num mundo livre e democrático.

Pobre Ucrânia. Lugar onde brincam de guerra por causa de uma história de duas revanches desnecessárias, mas friamente calculadas. Parte dos EUA quer dar um troco na Rússia por conta de os russos ficarem tacando pedras no telhado de vidro americano – se enfiando em eleições, guerras etc. Enquanto isso, Putin quer dar um troco por conta de seu passado de espião soviético que não se conforma com o fato de que, após a queda da URSS, a Rússia foi enfraquecida e desprestigiada deliberadamente.

É um conflito ao mesmo tempo desajuizado e conveniente para quem assiste de longe e de que até o Brasil quis tirar casquinha semana passada. Sobre a possibilidade de início e manutenção, em pleno século 21, de conflitos e governos desajuizados que jogam o jogo do poder com perspectivas morais confusas, é só lembrar a guerra esquecida e sem fim no Iêmen, que mata crianças todo o dia, e ninguém na ONU sabe o que fazer para dar um fim.

Agora, no Leste Europeu, o que ocorre é um experimento total do conflito contemporâneo. Guerra de desinformação; guerra de pequena vingança; guerra híbrida de treinamento; guerra por procuração; guerra de redes; guerra a distância. Guerra de descaso com o cidadão que pouco se interessa se vai ser ferrado por uma Otan expansionista ou por uma forçação de barra para fazer ressurgir um Pacto de Varsóvia à la Putin. É uma face entre irresponsável e assassina do nacionalismo. Seja ele russo, ucraniano, ou dos valentões de arquibancada da Otan que ficam incitando a confusão.

Pretextos arranjados para se iniciar guerra sempre existiram. Quem não se lembra da Síria e do Iraque? Ano passado, morreu Colin Powell, general que passou a última década de sua vida se arrependendo de ter chancelado a inteligência enganosa que jogou a Organização para a Proibição de Armas Químicas (OPAQ) no chão e custou a cabeça do embaixador brasileiro Mauricio Bustani, que resistiu à invasão do Iraque.

É evidente que a violação da soberania ucraniana por parte de Moscou ou de qualquer outra força é um absurdo. Mas a diplomacia pode fazer mais se Otan e Rússia afirmarem a capacidade de um não guardar rancor do outro. Cortar a Rússia do sistema global de pagamentos (SWIFT) e outras punições digitais e comerciais pode parecer culto e evoluído, mas o efeito demonstração criará mais fissuras de confiança no mundo. A Rússia já está alienada e briga justamente por conta disso. Aliená-la ainda mais só vai fortalecer elementos retrógrados e autoritários que acham que as vidas ucranianas podem ser queimadas numa revanche desnecessária para testar sei lá o quê. ***(Com Henrique Delgado)***

PAULO DELGADO, sociólogo

AMEAÇA DE GUERRA

Zelensky exige que potências abandonem tática de "apaziguamento" da Rússia. Moscou testa mísseis e Otan vê ataque próximo. EUA falam em "sansões duras" se houver invasão

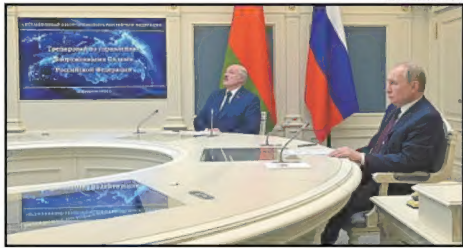
Tensão sobe e Ucrânia cobra proteção irrestrita

Munique e Kiev – O presidente ucraniano, Volodomir Zelensky, pediu ontem às potências ocidentais que defendam irrestritamente seu país contra uma possível invasão da Rússia, que testou mísseis com capacidade nuclear perto da fronteira com a ex-república soviética. Zelensky pediu aos aliados, durante um fórum sobre questões de segurança, em Munique, na Alemanha, que abandonem a estratégia de "apaziguamento" da Rússia. Depois do encontro, o secretário-geral da Otan, Jens Stoltenberg admitiu que "todos os sinais indicam que a Rússia está preparando um ataque total à Ucrânia" e anunciou a retirada de seu pessoal de Kiev.

Enquanto isso, a Organização para a Segurança e Cooperação na Europa (OSCE) denunciou mais de 1.500 violações de cessar-fogo em 24 horas nas regiões separatistas de Donetsk e Lugansk. Diante da escalada, a embaixada do Brasil no país pede que brasileiros redobrem as atenções nessas áreas. Segundo o Exército ucraniano, dois soldados foram mortos ontem em um bombardeio por separatistas. Essas seriam as primeiras baixas militares em mais de um mês, em um conflito que deixou mais de 14 mil mortos desde seu início.

"Todos devem entender que não são contribuições de caridade que a Ucrânia pede. É sua contribuição para a segurança da Europa e do mundo, do qual a Ucrânia tem sido o escudo por oito anos", disse Zelensky, em Munique. O presidente ucraniano referia-se ao início do conflito com separatistas pró-Rússia no Leste do país e à anexação da península da Crimeia pela Rússia em 2014.

Zelensky pediu ainda um cronograma "claro e viável" para a adesão da Ucrânia à Otan, uma aliança militar entre os Estados Unidos e as principais potências europeias. Essa adesão representaria uma linha vermelha para a Rússia, que exige precisamente garantias de que a Otan nunca admitirá a Ucrânia e que a região não receberá reforços militares do Ocidente. Zelensky propôs um encontro com Putin para esclarecer suas intenções.

ALEXEY NIKOLSKY/SPUTNIK/AFP

Putin e o presidente biolorrusso, Alexander Lukashenko, assistem a testes de mísseis russos com capacidade nuclear na fronteira da Ucrânia

PUNIÇÃO O presidente dos EUA, Joe Biden, afirmou na sexta-feira estar "convencido" de que Putin decidiu invadir a Ucrânia e que a multiplicação de incidentes no Leste daquele país busca criar uma "falsa justificativa" para que a Rússia inicie seu ataque nos próximos dias ou semanas. Moscou nega, embora exija garantias de segurança como a retirada da Otan do Leste Europeu e a sua não ampliação, exigências inaceitáveis para o Ocidente.

Ontem, a vice-presidente dos EUA, Kamala Harris, alertou que, se a Rússia atacar a Ucrânia, as forças da Otan na Europa Oriental serão reforçadas e os países ocidentais imporão sanções econômicas "duras e rápidas" contra Moscou. Putin minimizou na sexta-feira as ameaças de retaliação econômica. "As sanções serão introduzidas, não importa o que aconteça. Se houver uma razão ou não, eles encontrarão uma, porque seu objetivo é impedir o desenvolvimento da Rússia", acusou. As preocupações da Rússia com a Ucrânia "devem ser respeitadas", defendeu o diplomata chinês Wang Yi.

Em Munique, o primeiro-ministro britânico Boris Johnson, por sua vez, pediu "unidade" entre os aliados ocidentais, e a vice-presidente dos EUA, Kamala Harris, declarou que a Otan será fortalecida no Leste Europeu no caso de um ataque russo à Ucrânia.

Na mesma linha, o chefe da Otan, Jens Stoltenberg, reafirmou o compromisso "infalível" dos membros da Aliança Atlântica de se protegerem mutuamente e garantiu à Rússia que só terá "mais Otan" se procurar ter "menos Otan". "Moscou está tentando retroceder a história e recriar sua esfera de influência", acusou Stoltenberg.

Nesse contexto, a Alemanha e a França pediram ontem que seus cidadãos deixem "urgentemente" a Ucrânia devido ao risco de conflito armado no país, de acordo com comunicado divulgado pelo Ministério das Relações Exteriores. E, em meio aos contatos para buscar uma desescalada, Putin manterá uma conversa por telefone hoje com seu colega francês Emmanuel Macron.

"EXERCÍCIOS ESTRATÉGICOS" Os confrontos com separatistas no Leste da Ucrânia e a evacuação de civis daquela região para a Rússia deram argumentos a quem diz que Putin está se preparando para ordenar a invasão. O presidente russo supervisionou ontem exercícios "estratégicos" com disparos de mísseis "hipersônicos", novas armas que o chefe do Kremlin descreveu recentemente como "invencíveis" e que podem transportar uma carga nuclear.

"Os objetivos planejados durante os exercícios das forças estratégicas de dissuasão foram totalmente cumpridos. Todos os mísseis atingiram os alvos estabelecidos", informou a Presidência russa em comunicado. A televisão pública russa mostrou Putin, ao lado do homólogo e aliado bielorrusso Alexander Lukashenko, em uma sala de crise ouvindo os relatórios de seus generais.

Washington estima que a Rússia tenha 190 mil soldados nas fronteiras e território da Ucrânia, incluindo forças rebeldes separatistas em Donetsk e Lugansk. Cerca de 30 mil soldados russos também estão participando de exercícios conjuntos na Bielorrússia. Moscou diz que as tropas retornarão ao quartel quando os exercícios terminarem hoje, mas os serviços de inteligência acreditam que devem ficar na região ucraniana para dar início à invasão do país.

A Rússia anunciou várias retiradas de tropas esta semana e denunciou a "histeria" ocidental sobre o risco de invasão, mas ao mesmo tempo elevou o tom para exigir garantias de que a Ucrânia não se tornará membro da Otan e que as forças da aliança voltarão às suas posições de décadas atrás.

De parceiros a rivais

Entenda os fatos históricos e o que está em jogo na crise envolvendo a Ucrânia e a Rússia

- ✓ Maior país do continente europeu, com 603.628 quilômetros quadrados, a Ucrânia se constitui como Estado após a Primeira Guerra Mundial. Kiev é a capital.
- ✓ A partir de 1922, a Ucrânia passou a integrar a União Soviética, só se declarando independente em 24 de agosto de 1991. Suas fronteiras – a leste e nordeste com a Rússia; Bielorrússia a noroeste; Polônia, Eslováquia e Hungria a oeste; Romênia e Moldávia a sudoeste; e Mar Negro e Mar de Azov ao sul e sudeste, respectivamente – foram reconhecidas pela Rússia em vários acordos internacionais.
- ✓ Mesmo depois de 1991, a Ucrânia permaneceu economicamente dependente da Rússia, mas politicamente Kiev buscava proximidade com a União Europeia e a Otan. Em 2004, essa busca atingiu o auge, com a Revolução Laranja, que resultou na eleição do candidato pró-ocidental Viktor Yushchenko como presidente.
- ✓ Em novembro de 2013, seu sucessor pró-Rússia, Viktor Yanukovych, bloqueou a assinatura do acordo de associação com a UE, que ele havia apoiado anteriormente. Os protestos na Praça da Independência (Maidan) contra essa decisão controversa levaram à queda de Yanukovych.
- ✓ No primeiro semestre de 2014, a Rússia conquistou e anexou a península ucraniana da Crimeia. Desde então, uma guerra no leste da Ucrânia já provocou mais de 13 mil mortes. Separatistas apoiados pela Rússia lutam pela separação da Ucrânia de duas autoproclamadas repúblicas, Donetsk e Lugansk.
- ✓ Após o fim da Guerra Fria e a dissolução da União Soviética, em 1991, a Otan seguiu uma "política de portas abertas". Na cúpula de 2008, em Budapeste, a aliança militar apresentou à Ucrânia uma perspectiva de adesão, sem data marcada.
- ✓ Impedir a adesão da Ucrânia à Otan é um dos objetivos da Rússia na atual crise, porque a Rússia diz sentir-se ameaçada pela perspectiva de ter a aliança ocidental nas proximidades de suas fronteiras.
- ✓ Ontem, Kiev cobrou um cronograma "claro e viável" para o ingresso do país na aliança.
- ✓ Há alguns meses, a Rússia começou a concentrar equipamentos militares pesados (tanques, artilharia, helicópteros de ataque) e soldados nas fronteiras com a Ucrânia, que estariam aptos a cruzar rapidamente as fronteiras ucranianas por terra, mar ou ar.
- ✓ Na versão oficial de Moscou, contudo, esses soldados estariam apenas participando de manobras militares.
- ✓ A Otan também enviou tropas adicionais ao seu flanco leste. Parceiros da Otan, como EUA, Polônia e Reino Unido, estão apoiando a Ucrânia na atual crise com equipamentos militares.

E-MAIL: opiniao.em@uai.com.br
TELEFONE: (31) 3263-5373

ESTADO DE MINAS
FUNDADO EM 7 DE MARÇO DE 1928

FUNDADOR DOS DIÁRIOS ASSOCIADOS: ASSIS CHATEAUBRIAND

DIRETOR-PRESIDENTE: ÁLVARO TEIXEIRA DA COSTA
DIRETOR-EXECUTIVO: GERALDO TEIXEIRA DA COSTA NETO
VICE-PRESIDENTE DE NEGÓCIOS CORPORATIVOS: JOSEMAR GIMENEZ DE RESENDE
DIRETOR DE PUBLICIDADE: MÁRIO NEVES
DIRETOR JURÍDICO: JOAQUIM DE FREITAS
DIRETOR DE REDAÇÃO: CARLOS MARCELO CARVALHO
DIRETORA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA: SÔNIA MÁRCIA SOUZA SILVA CAMPOS
EDITORA-EXECUTIVA: RENATA NEVES

Esperança e cautela com a pandemia

A exemplo de outros países, como África do Sul, Reino Unido, França, Espanha, Portugal, Itália, Israel e Estados Unidos, o Brasil dá sinais de que já passou pelo pico de infecções provocadas pela variante Ômicron. O auge do contágio ocorreu em 3 de fevereiro, quando foram registrados 298.408 diagnósticos positivos em 24 horas, conforme dados oficiais do painel diário mantido pelo Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass). Nessa data, a média móvel de sete dias era de 189.526 casos a cada 24 horas. Na sexta-feira, depois de duas semanas de queda, estava em 110.479.

Cientistas explicam que a disseminação da cepa, altamente transmissível, parece seguir um padrão. Em um primeiro momento, ocorre a explosão de casos, que dura de quatro a seis semanas de contágio em alta velocidade. Em seguida, em igual período, começa o declínio, de forma igualmente intensa. É o que se verifica ao observar o gráfico do que aconteceu na imensa maioria dos países que já passaram pela fase mais aguda de infecções pela Ômicron. A curva de contágio se assemelha ao movimento brusco de uma montanha-russa bem íngreme, tanto na subida quanto na descida.

> Cientistas temem a proximidade do carnaval e alertam que o momento é de intensificar os cuidados

No entanto, especialistas chamam a atenção para o descompasso entre a curva de casos e a de mortes. Enquanto os registros de infecções estão em ritmo acelerado de queda há duas semanas, o número de óbitos se mantém em patamar elevado. Na última sexta-feira e nos dois dias anteriores, o Conass apontou mais de mil vidas perdidas a cada 24 horas na batalha contra o vírus, com média móvel de sete dias permanecendo acima de 800 falecimentos, com leve viés de baixa.

Para efeito de comparação, os Estados Unidos chegaram a registrar mais de 1,5 milhão de casos em um único dia no auge da explosão de Ômicron no país. A descida tem sido igualmente vertiginosa. Os EUA encerraram a sexta-feira com a média móvel semanal com cerca de 110 mil infecções por dia e com mais de 2,2 mil mortes. Na quarta e na quinta-feira, o total de óbitos em 24 horas ficou acima de 3 mil. Como a onda de contágio ocorre em velocidades diferentes no país, diversos estados americanos começaram a suspender as restrições contra a COVID-19.

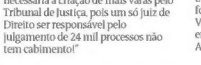
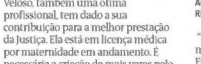
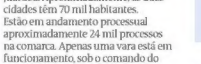
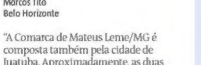
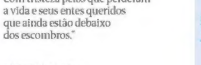
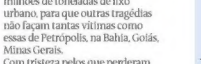
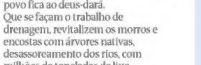
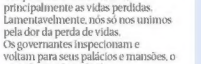
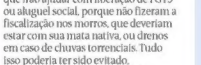
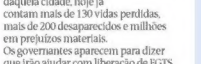
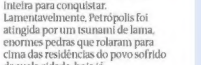
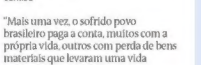
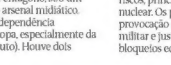
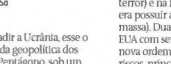
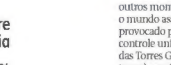
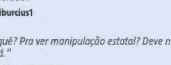
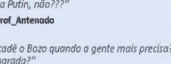
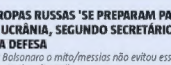
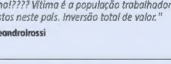
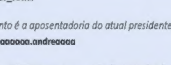
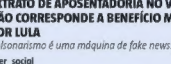
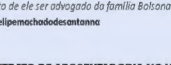
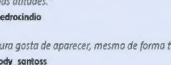
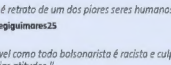
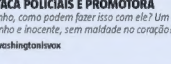
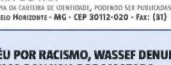
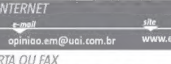
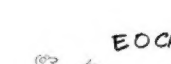
Na Europa, o escritório regional da Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê um período de tranquilidade pela frente após a superação da atual crise epidemiológica, que passaria de pandemia para o estágio de endemia, semelhante ao das gripes. No Brasil, estimam pesquisadores, existe, de fato, a expectativa de que o país também esteja prestes a superar essa etapa. Mas, apesar da esperança, cientistas temem a proximidade do carnaval e alertam que o momento é de intensificar os cuidados, para que não haja riscos de retrocesso.

Por isso, em vez de otimismo, eles reforçam a orientação para que as pessoas não deixem de tomar todas as doses da vacina, continuem a usar máscara e mantenham distância de aglomerações. Afinal, mesmo com a curva de casos imbicada para baixo, não há garantias de que a descida no país será sem sobressaltos. A previsão de alguns epidemiologistas é de que a curva de óbitos se manterá no patamar atual até o início de março.

“

O mundo já pagou um preço muito alto com duas guerras mundiais e nós não podemos seguir nessa tendência

■ **Volodymyr Zelensky**, presidente da Ucrânia, em pronunciamento na Conferência de Segurança, em Munique, na Alemanha, em meio à escalada de tensões na fronteira entre seu país e a Rússia

QUINHO

PELA INTERNET
twitter: @em_com
facebook: www.facebook.com/estadodeminas
e-mail: opiniao.em@uai.com.br
site: www.em.com.br/opiniao

POR CARTA OU FAX
AS CARTAS DEVEM CONTER NOME, ENDEREÇO COMPLETO, NÚMERO DO TELEFONE E CÓPIA DA CARTEIRA DE IDENTIDADE, PODENDO SER PUBLICADAS NA ÍNTEGRA OU PARCIALMENTE.
AVENIDA GETÚLIO VARGAS, 291 - 2º ANDAR - FUNCIONÁRIOS - BELO HORIZONTE - MG - CEP 30112-020 - FAX: (31) 3263-5070

PETRÓPOLIS

Tragédia que se repete

José Pedro Noisser
Curitiba

"Mais uma vez, o sofrido povo brasileiro paga a conta, muitos com a própria vida, outros com perda de bens materiais que levaram uma vida inteira para conquistar.
Lamentavelmente, Petrópolis foi atingida por um tsunami de lama, enormes pedras que rolaram para cima das residências do povo sofrido daquela cidade, hoje já contam mais de 130 vidas perdidas, mais de 200 desaparecidos e milhões em prejuízos materiais.
Os governantes aparecem para dizer que irão ajudar com liberação de FGTS ou aluguel social, porque não fizeram a fiscalização nos morros, que deveriam estar com sua mata nativa, ou drenos em caso de chuvas torrenciais. Tudo isso poderia ter sido evitado, principalmente as vidas perdidas. Lamentavelmente, nós só nos unimos pela dor da perda de vidas.
Os governantes inspecionam e voltam para seus palácios e mansões, o povo fica ao deus-dará.
Que se façam o trabalho de drenagem, revitalizem os morros e encostas com árvores nativas, desassoreamento dos rios, com milhões de toneladas de lixo urbano, para que outras tragédias não façam tantas vítimas como essas de Petrópolis, na Bahia, Goiás, Minas Gerais.
Com tristeza pelos que perderam a vida e seus entes queridos que ainda estão debaixo dos escombros."

MATEUS LEME

Andamento de processos judiciais

Marcos Tito
Belo Horizonte

"A Comarca de Mateus Leme/MG é composta também pela cidade de Juatuba. Aproximadamente, as duas cidades têm 70 mil habitantes.
Estão em andamento processual aproximadamente 24 mil processos na comarca. Apenas uma vara está em funcionamento, sob o comando do MM juiz Dr. Eudas Botelho, profissional competente, muito respeitado pelo seu eficiente trabalho em favor da prestação da Justiça, pois a ocupante da outra Vara, Dra. Karina Veloso, também uma ótima profissional, tem dado a sua contribuição para a melhor prestação da Justiça. Ela está em licença médica por maternidade em andamento. É necessária a criação de mais varas pelo Tribunal de Justiça, pois um só juiz de Direito ser responsável pelo julgamento de 24 mil processos não tem cabimento!"

● RÉU POR RACISMO, WASSEF DENUNCIA "FARSA" E ATACA POLICIAIS E PROMOTORA

"Tadinho, como podem fazer isso com ele? Um ser humano tão bonzinho e inocente, sem maldade no coração!"

■ **@washingtonlsvox**

"Esse é retrato de um dos piores seres humanos que existem."

■ **@regiguimares25**

"Incrível como todo bolsonarista é racista e culpa terceiros pelas próprias atitudes."

■ **@pedrocindio**

"A figura gosta de aparecer, mesmo de forma trágica."

■ **@rody_santoss**

● "ACHEI QUE NÃO IRIA PRA FRENTE", DIZ GARÇONETE DO CASO WASSEF

"O fato de ele ser advogado da família Bolsonaro diz muita coisa."

■ **@felipemachadodesantanna**

● EXTRATO DE APOSENTADORIA NO VALOR DE R$ 45 MIL NÃO CORRESPONDE A BENEFÍCIO MENSAL RECEBIDO POR LULA

"O bolsonarismo é uma máquina de fake news. Nada de novo."

■ **@ser_social**

"Quanto é a aposentadoria do atual presidente paga pelo Exército?"

■ **@aaaaaaa.andreaaaa**

"Vítima!???? Vítima é a população trabalhadora e pagadora de impostos neste país. Inversão total de valor."

■ **@leandroirossi**

● TROPAS RUSSAS 'SE PREPARAM PARA ATACAR' A UCRÂNIA, SEGUNDO SECRETÁRIO AMERICANO DA DEFESA

"Mas Bolsonaro o mito/messias não evitou essa invasão com a sua visita a Putin, não???"

■ **@Prof_Antenado**

"Ué, cadê o Bozo quando a gente mais precisa? Ele não tinha resolvido essa parada?"

■ **@Tiburcius1**

"Pra quê? Pra ver manipulação estatal? Deve nem ter imprensa livre lá."

■ **@fabioverde1980**

INTERESSES

Tensão entre EUA e Rússia

Antonio Negrão de Sá
Rio de Janeiro

"A Rússia vai invadir a Ucrânia, esse o mote estratégico da geopolítica dos EUA, ditada pelo Pentágono, sob um foco poderoso do arsenal midiático. Visa impedir a independência energética da Europa, especialmente da Alemanha (gasoduto). Houve dois outros momentos, pelo menos, em que o mundo assistiu a esse pânico provocado pelos EUA, para não perder o controle unipolar da energia: na queda das Torres Gêmeas (a ameaça era o terror) e na invasão do Iraque (a ameaça era possuir armas de destruição em massa). Duas farsas. Existe o pavor dos EUA com seu inevitável declínio e a nova ordem multipolar mundial. Há riscos, principalmente numa era nuclear. Os próximos dias serão de provocação dos EUA à Rússia para uso militar e justificar medidas punitivas e bloqueios econômicos, sob sua égide."

A COVID e a guerra fizeram o bem e o mal para o petróleo

Murillo Torelli

Professor de contabilidade financeira e tributária no Centro de Ciências Sociais e Aplicadas (CCSA) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM)

Em novembro de 2019, o petróleo tinha uma cotação de aproximadamente US$ 65 por barril. Três meses depois (fevereiro de 2020), sua cotação caiu para US$ 20 por barril. O desaquecimento econômico causado pela pandemia fez com que os estoques de petróleo se elevassem significativamente. Com isso, os produtores estavam gastando muito dinheiro para estocar o produto, pois o mercado não tinha demanda. Em fevereiro de 2022, 24 meses após a baixa na cotação, o petróleo está sendo cotado a US$ 95 por barril, 375% de aumento em 2 anos.

Os números do chão (US$ 20) e do atual teto (US$ 95) são valores impressionantes. Dificilmente, um produtor de petróleo consegue manter seu negócio vendendo o barril a US$ 20: só o custo de extração da Petrobras está entre US$ 6 e US$ 8 por barril. E dificilmente um país não vai sofrer com a inflação com o petróleo sendo negociado a US$ 95, pois o mundo tem uma dependência muito grande da fonte energética, que é combustível para o transporte, para geração de energia e fonte de matéria-prima para inúmeros produtos.

> Os capítulos dos próximos dias serão primordiais para a cotação do petróleo. Vamos esperar o desfecho do conflito entre a Rússia e a Ucrânia

As explicações da cotação saltar de US$ 20 para US$ 95 são diversas, e entre elas está o fato de a demanda pelo combustível fóssil ter crescido mais rápido do que o previsto, pois muitos governos impulsionaram suas economias com estímulos econômicos e a produção não acompanhou a grande demanda. Com a estabilização da pandemia e a redução dos estímulos econômicos, a cotação do petróleo deveria se estabilizar com o equilíbrio da oferta e da demanda, mas com o conflito entre a Rússia e a Ucrânia, não é isso que está acontecendo. Todos os dias, a cotação está crescendo, e os analistas estimam que pode passar dos US$ 100 ou US$ 120 por barril. Caso aconteça um conflito armado, a previsão dos US$ 120 pode ser facilmente superada, pois a Rússia, que é dos maiores produtores de petróleo do mundo, poderia interromper o fluxo de produção e envio de petróleo para a Europa.

Os capítulos dos próximos dias serão primordiais para a cotação do petróleo. Vamos esperar o desfecho do conflito entre a Rússia e a Ucrânia e o possível aumento da taxa de juros pelo Banco Central dos EUA, fato que poderia frear o consumo.

O favoritismo de Lula

Sacha Calmon

Advogado, coordenador da especialização em direito tributário da Faculdades Milton Campos, ex-professor titular da UFMG e UFRJ

Lula é o franco favorito para a Presidência da República. O voto popular é soberano. Aliás, entre os males que Bolsonaro fez ao país foi o de reativar o veto militar a pessoas, partidos e ideias. Não tem disso não; pela Constituição, os militares têm funções estritas e devem se afastar da política, que, para tanto, existem instituições, restrições e partidos.

Antônio Machado, um dos melhores cronistas políticos e econômicos do país, merece ser lido e o dou transcrito: "Não há como esconder as relações espúrias com empreiteiras e grandes empresas". Mas não restou provada a tese de que "Lula seria chefe de quadrilha, denúncia central na peça acusatória do Ministério Público Federal e na sentença de Moro, mantida em recurso da defesa junto ao TRF-4 e pela turma de ministros do STJ".

"O viés político de uma peça que deveria ser exclusivamente técnica é o que martelou a defesa de Lula, sendo aceito pelo STF, e poderá ser invocado por ele se tiver de enfrentar a desconstrução de sua candidatura. Não é frágil argumentar que, sem a prisão, tenderia a se eleger em 2018, talvez em primeiro turno."

"Quanto mais convincente a justificativa, sobretudo junto à maioria do eleitorado que demonstra estar mais interessada nos bons tempos do lulismo que na má vontade da imprensa, menor a chance de a candidatura Moro prosperar – condição assessória para Bolsonaro manter as rédeas da extrema-direita mesmo perdendo a reeleição."

Se necessário, a campanha de Lula poderá argumentar que boa parte dos denunciados, sobretudo os ligados à Petrobras, era indicação de partidos do Centrão, que hoje apoiam Bolsonaro, controlando a Câmara, orçamento federal e vários ministérios, em aliança eventual com a cúpula do Senado. Aliados do PT até 2016, tais partidos foram estranhamente poupados pelos procuradores...

A relação Lula-Centrão talvez fique suspensa até 3 de outubro, podendo servir, em caso de derrota de Bolsonaro, para enquadrar os mais afoitos dos partidos que fazem da política meio de vida fácil de enriquecimento. Com a cúpula renovada na Procuradoria e na Polícia Federal, os caciques do Congresso estarão mais propensos a ceder o poder de chantagem sobre o governo, exercido pela manipulação das chamadas "emendas de relator" ou "orçamento secreto".

"A moralização da formulação e execução da lei orçamentária é vital para a reestruturação da governança do Estado, condição sine qua non para um governo minimamente funcional, o que hoje não há." O PT é mais "institucional".

"Não é impossível a Lula manter-se à frente das preferências, mesmo fustigado pela imprensa e adversários. Semana passada, Bolsonaro disparou: 'Como é que aquele cidadão está conseguindo apoio, apesar de uma vida pregressa imunda?'. Como se a dele fosse limpinha..." A força de Lula é sua aceitação maciça pelo eleitorado com renda familiar total de até cinco salários mínimos, que é mais de 70% da população apta a votar. Essa faixa da população deu 47 milhões de votos a Fernando Haddad, em nome de Lula, em 2018. Apenas 10 milhões a menos que a votação de Bolsonaro, apesar da carga negativa sobre o PT e com o ex-presidente trancafiado em Curitiba...

> Sejamos francos: é perda de tempo candidato deitar falação visando agradar ao mercado financeiro

A gestão desastrosa da economia pelo governo, levando dezenas de milhões à miséria, famílias inteiras morando como nômades em tendas armadas nas ruas, pois despejadas e sem renda, formam o contraponto à minoria dos bairros nobres de São Paulo, Rio, Belo Horizonte, até de Brasília, no Sudeste.

Ao contrário de 2002, quando Lula atraiu parcela expressiva desses eleitores mais bem aquinhoados, hoje sua eventual eleição dependerá do piso da pirâmide de renda, o que condiciona a política econômica a inserir a necessidade de um programa que promova o crescimento e a distribuição de renda.

Sejamos francos: é perda de tempo candidato deitar falação visando agradar ao mercado financeiro. O pobre remediado de 2002 hoje está exausto depois de tanto proselitismo sobre assuntos que não entende bem e não atende às suas necessidades. Até os empresários mais lúcidos estão convencidos de que a economia precisa de novas ideias.

O que lhes aflige é a ignorância altaneira de Bolsonaro, que nem o ministro mercador de ilusões conseguiu lapidar. A incerteza quanto a Lula é se ele terá sensibilidade para entender que a exaustão da ortodoxia econômica não implica apoio à heterodoxia à lá Dilma nem ao desenvolvimentismo de antanho. Esse é o ponto crítico da eleição.

"Está meio precificada a continuidade do Bolsa-Família ampliado por Bolsonaro, mas se espera uma estratégia que promova o investimento em mobilidade urbana, moradias, energias renováveis, logística, que geram muitos empregos. O ensino profissionalizante ser a porta de saída do assistencialismo e a digitalização universal de pequenas e médias indústrias, a alavanca da produtividade." E Lula, nesses temas, vem com tudo, graças à sua assessoria e à sua intuição.

Valei-me, São José

Dom Pedro Carlos Cipollini

Bispo de Santo André

Quantas pessoas se chamam José! Um nome que não sai de uso em todas as línguas. José significa "Deus acrescenta". De fato, José Deus acrescentou muitos dons preparando-o para a missão que ele deveria exercer: ser o pai adotivo do Filho de Deus. Ser para Jesus a figura do Pai do céu. Jesus é divino, mas se encarnou. Sendo humano, passou pelas etapas de crescimento de uma criança. Sabemos como a figura do pai molda a personalidade do filho.

José era de Belém, cidade do rei Davi, do qual herdou a linhagem. Viveu na cidadezinha de Nazaré, na Galileia, onde exerceu o ofício de carpinteiro ou artesão (tekton) conforme o Evangelho (cf. Mt 13,55). Era noivo de Maria quando descobriu que ela estava grávida. Inicialmente, pensou em repudiá-la em segredo para evitar que ela fosse penalizada pela lei, que condenava à morte tais mulheres. Após um sonho, porém, no qual o anjo o advertiu de que devia desposar Maria e assumir a paternidade do seu filho, ele se casa com ela, tornando-se assim pai legal de Jesus, adotando e criando-o como seu filho (Lc 3,23; 4,22).

Nessa paternidade, José foi investido de modo mais abrangente do que se tivesse sido pai biológico de Jesus. Foi um caso singular, pai sem gerar, mas não mero padrasto ou tutor. Assim, ele foi tudo para Maria e Jesus e nada para si mesmo.

Os evangelhos falam pouco de José, mas sua autoridade é incontestável. Sua participação na história redentora é reconhecida. O evangelista Mateus usa uma palavra para defini-lo que diz tudo sobre ele: "justo". Esse adjetivo engloba todas as virtudes e é usado para poucas pessoas na "Bíblia", sendo uma delas Abraão, o "pai da fé".

José é o chefe da família de Nazaré, sempre silencioso, mas ativo e eficiente, em resolver as questões e problemas que envolveram sua família. Corajoso e criativo, tanto na fuga para o Egito, como no dia a dia na profissão que passou ao filho, como era costume. Sua autoridade não é autoritarismo. Sua autoridade provém de sua sabedoria, virtude do homem maduro, seu trabalho e paciente perseverança.

José assumiu toda a responsabilidade sobre Jesus, do qual foi humanamente falando, o mestre de vida nos anos de infância e juventude. Retidão, honestidade e fidelidade à palavra de Deus e obediência são características de José. Os evangelhos não tecem muitos elogios a José, mas basta a descrição das tarefas a ele confiadas por Deus para deduzir quantos elogios ele merece.

A Igreja valoriza a figura de José como um modelo para o homem de hoje. Ele é declarado santo. Como não haveria de ser, convivendo com Jesus e Maria no dia a dia de Nazaré? São José foi estabelecido como patrono da Igreja pelo papa Pio IX, protetor das famílias e dos operários. É costume em muitos lugares no momento do apuro, exclamar: Valei-me, São José!. E ninguém reclama que não é atendido.

Devoto conhecido de São José é o papa Francisco, que declarou o Ano de São José (2021), através da carta apostólica "Patris corde" ("Coração de pai"). Tendo como ponto de partida o exemplo de São José, carpinteiro de Nazaré, vemos a importância das pessoas comuns que exercitam todos os dias a paciência, e se comprometem na construção de um mundo melhor.

A todos os José, Zé, Zeca, Zezinho, Zezão, Zezé, Juca, Josemar etc., meus cumprimentos.

S/A ESTADO DE MINAS

FUNDADO EM 7 DE MARÇO DE 1928

DIÁRIOS ASSOCIADOS

SEDE

Avenida Getúlio Vargas, 291 - Funcionários, Belo Horizonte-MG-Cep 30112-020

TELEFONE GERAL

(31) 3263-5000

Filiado ao Instituto Verificador de Circulação IVC

REPRESENTANTES EXCLUSIVOS

SUCURSAL SÃO PAULO
Alameda Joaquim Eugênio de Lima, nº 732/766 - Edifício Mary Harriet Speers - 7º andar - Bairro Jardins - São Paulo - SP CEP: 01403-000 ● Fone: (11) 3372-0022 ● e-mail: sucursal.sp@uai.com.br e associadosp@uaigiga.com.br

SUCURSAL RIO DE JANEIRO
Rua Fonseca Teles, 114 a 120 – bloco 2 - 1º andar - São Cristóvão – Rio de Janeiro - RJ CEP: 20940-200 Tel.: (21) 2263-1945 ● Fax: (21) 2263-2045 e-mail: sucursal.rj@uai.com.br

TELEFONES DE APOIO

Redação (31) 3263-5330
Editorias:
Gerais (31) 3263-5244
Política (31) 3263-5293
Economia e Agropecuária (31) 3263-5103
Esportes (31) 3263-5313
Internacional (31) 3263-5301
Opinião (31) 3263-5373
Cultura - TV - Pensar e Divirta-se (31) 3263-5126
Fotografia (31) 3263-5214
Turismo (31) 3263-5333
Informática (31) 3263-5360
Vrum (31) 3263-5078
Bem Viver, Gurí e Negócios e Oportunidades (31) 3263-5048
Feminino & Masculino (31) 3263-5260

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO ASSINANTE
(31) 99402-0234 fale.conosco@em.com.br | Central de atendimento (31) 3263-5800

DISTRIBUIDOR DE ASSINATURAS INTERIOR
0800 283 5062

SERVIÇO DE ATENDIMENTO À VENDA AVULSA
Capital e Contagem (31) 3263-5830
Interior de Minas Gerais 0800 283 5062
Telefax Circulação (31) 3263-5961

DEPARTAMENTO DE COBRANÇA
(31) 3263-5421

DEPARTAMENTO COMERCIAL
(31) 3263-5501 e (31) 3263-5224

AGÊNCIAS
O ESTADO DE MINAS trabalha com as seguintes agências de notícias:
Agência Estado, Agência O Globo, Agência Folha, France-Presse e Reuters.

TABELA DE PREÇOS

Localidade	VENDA AVULSA (R$) 2ª a sábado	Domingos
MG, SP, RJ (capital)	2,50	3,50
RJ (interior), ES e GO	3,50	4,50
Outros estados	5,00	6,50

CLASSIFICADOS ESTADO DE MINAS

www.classificados.em.com.br

CRUZEIRO

1 LUGAR CERTO COMPRA E VENDA

RESIDENCIAIS BELO HORIZONTE

C

Cruzeiro

CRUZEIRO
Aptos novos px Contorno,2stes, 2vgs elev. salão festas esp.gourmet j26 RB1385
99985-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

F

Funcionários

FUNCIONÁRIOS
Apto 3 qtos 1ste 1vga elev. salão festa px Col Sagrado Coração j26 RB1407 - 750mil
99985-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

L

Lourdes

LOURDES
Apto próx Minas 1qto vaga varanda portaria elevador lazer 9º andar j26 RB1453
99985-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

LOURDES

LOURDES
Apto luxo 165m² próx Pça Marília Dirceu 4qtos ste 1vg elevador. j26 RB1460
99985-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

S

Savassi

4 QUARTOS 3225-1408
Apto luxo R.Piauí 1849 sla var 4qtos/arms ste 2bh copa coz DCE 2vgs pot24h 99636-1408

Sion

SION
Apto 4qtos px Colég. Sta Doroteia 2vg laz pisc qdra ar. gormet j26 .ót.preço
99985-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

RESIDENCIAIS GRANDE BH

LAGOA SANTA

Sobradinho

CASA 31-99607-9687
Colonial varanda 4qtos 4salas 4banhos garag.5carros 2dce Ac. Veiculo e imóvel C1615

RIBEIRÃO DAS NEVES

CENTRO 31-991005705
Sitio Completo área de 6.500m2 Zoneamentomistoliberado para: Residencial Multifamiliar / Industrial / Comércio. Documentação toda pronta para venda. Aberto a Negociação!

RESIDENCIAIS INTERIOR

SERRA DO CIPÓ
Aptos de 30m², em área de 123Milm² Modelos compartilhados. A partir de R$12.500
Zap 31-9 8116-0492

GALPÕES

[GALPÕES]

STA AMÉLIA
Galpão 1.150m² na Av. Portugal. Ótimo ponto. ALUGADO
99138-9901

[RURAIS]

FAZENDA 12-981116444
FAZENDA CAMBUQUIRA-MG 110ha 50m asfalto, café, leite, gado

[LOTES E ÁREAS]

Belo Horizonte

PROCURO ÁREA
Procuro Área para compra área industrial 5 à 7 mil m².
99138-9505

Grande Belo Horizonte

LAGOA SANTA 32014850
Lagoa das Mansões lote 2M m², plano, murado, água, luz e asfalto R$365.000 9.8699-2092 patriaimobiliaria.com.br

1 LUGAR CERTO ALUGUEL

RESIDENCIAIS BELO HORIZONTE

F

Funcionários

04 QUARTOS
B.FUNCIONÁRIOS-Aluga-se exc. apto. Helena Imóveis.
31-3295-6711 / 99994-6711

S

Santo Efigênia

2 QUARTOS 31-975425000
Alugo apto Sta Efigênia! Excelente oportunidade!

[COMERCIAIS]

Belo Horizonte

BARRO PRETO
Loja 420m² na Av. Augusto de Lima sobreloja 7boxes banheiro próximo Fórum j26
3275-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

BELO HORIZONTE

ANDAR/CENTRO
Andar reformado c/ 330m², piso porcelanato, 4bhos, 2elevadores.Ót. local j26
3275-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

LOJA/CENTRO
Excel. loja c/ área de 200m² na Carijós entre av Paraná e Curitiba frente de 4m j26
3275-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

CENTRO
Loja 130m². Rua dos Guajajaras, 2 banheiros, copa, grande fluxo de pessoas. j26
3275-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

STO AGOSTINHO
Salas com 35m² bho 1vaga, portaria/segurança 24h, preços excelentes j26
3275-1510
RB imóveis RBIMOVEIS.com.br

GOL

2 VRUM

CARROS

[VOLKS]

G

Gol

GOL/17 31-97507-9306
1.0, 17/17, branco, 04 portas, COMPLETO + airbag + Abs. Ipva 2022 pgto. R$ 42.800,00.

3 ADMITE-SE

PORTADORES DE NECESSIDADES ESPECIAIS

PNE
Portadores de Necessidades Especiais para escritório e obras. Interessados enviar CV p/: cctdp@conceitual. com.br

[PROFISSIONAL]

Nível Básico

AUXILIAR TÉCNICO
Formação exigida: técnico em eletrônica, preferencialmente c/ CNH "B", min. 06 meses de exp embancada. Conhec. básico em informática. CV: renilda @premier24h.com.br

COSTUREIRA
Com exp. em moda festa e casual. (31) 989213708 watzsap

Nível Médio

CONTRATA-SE VENDEDORES
Com experiência no ramo de embalagens. Produto líder de venda! Ajuda de custo + comissão. Enviar currículo p/: alex.carlos.mc@gmail.com

VENDEDORA
ÓPTICA ARTESANAL ADMITE C/ Experiência de pref. em ótica. Enviar Currículo: opticaartesanal@hotmail.com

NÍVEL SUPERIOR

Nível Superior

ADMITE-SE
*PROFESSOR DE INGLÊS. 31.3375-1721 ou CV p/: goupfinanceiro@gmail.com

[SE OFERECEM]

CUIDADORA DE IDOSOS
Se Oferece p/finais semana, c/ exper./Refer. 31-99892-3820

DOMÉSTICA SE OFERECE
Com Referência e Experiência comprovada em carteira. Posso dormir. Tr: 31.9.9907-4389

OFEREÇO-ME
Como Cuidadora de Idosos p/ trabalhar em hospitais ou residências, vários cursos, ótimas ref., exp. comprov. e CARTEIRA DE HABILITAÇÃO. Tr.: (31) 99885-8753/

4 NEGÓCIOS & OPORTUNIDADES

COMÉRCIO E NEGÓCIOS

Postos de Abast

TROCO POSTO
Desativado em Contagem (Apto terreno casa) C10421
(31) 99982-2215 - Darci

COMUNICADOS, ATAS E EDITAIS

a. Declarações e Avisos
b. Editais
c. Leilões
d. Perdidos e Achados
e. Proclamas de Casamento

b. Cotas, Ações e Títulos

JAZIGO 21-98531-4094
BOSQUE da ESPERANÇA ***Perpétuo c/ duas gavetas. Uso imediato. Dctos e taxas em dia. R$15.000,00

TURISMO E LAZER

TURISMO E LAZER

Imóv. Temporada

CABO FRIO 31-99342-5398
PraiaForte fam bon gosto.todo equip.9pes 2vgs 31-2514-7860

[ADULTO]

Acompanhante

RELAX
Garotas, Garotos, Travestis e Transex. gpgbh.com.br
BHSEXO

RELAX
Acompanhantes de Luxo www.bhmodels.com.br

PALAVRA de ESPECIALISTA

Todo Domingo, as melhores oportunidades do mercado imobiliário para você.

REINALDO BRANCO
Diretor da RB Imóveis
rb@rbimoveis.com.br

Encontre aqui o melhor lugar para morar

Cobertura com linda vista há 1 km do Minas Tênis Clube, próximo a Igreja Santo Antônio e Savassi. Sendo no 1º pavimento: Sala ampla para 2 ambientes, 3 quartos em piso laminado, sendo 2 com armários e o terceiro sem armário com varanda, 2 banheiros, ambos com pia de granito sendo um deles suíte, cozinha com cerâmica, bancada em granito, área de serviço, dependência completa de empregada. Já no 2º pavimento: Sala ampla em granito, 1 banheiro social, amplo terraço com jacuzzi, churrasqueira e vista maravilhosa de BH. Prédio: Porteiro 24hs, hall social decorado, playground, jardim, salão de festas, sala fitness, piscina adulto e infantil, sauna, quadra de esportes, espaço gourmet, 4 vagas de garagem, box na garagem e 2 elevadores. **Código RB1452 - Agende uma visita! 99985-1510 (WhatsApp). Seu melhor negócio mora aqui!**

"Procurando um imóvel que traga qualidade de vida à sua família? Temos o lugar perfeito para você que deseja um lar seguro e confortável."

ALESSANDRA CURI
Diretora da Bralar Construtora
contato@bralar.com.br

Divinópolis e Itaúna! Bralar Tem Seu Lar!

Descrição do imóvel: A Bralar está presente **em mais de 8 cidades mineiras,** entre elas as cidades de **Divinópolis e Itaúna! Residencial Montreal em Itaúna** acaba de ser lançado, já o **Residencial Divinópolis em Divinópolis** está com as últimas unidades disponíveis! Os residenciais possuem condomínio fechado com guarita, apartamentos de 2 quartos, 1 vaga demarcada, área de lazer, entrada parcelada em até 144x, **além do desconto do governo de até 18 mil.** Excelente oportunidade de investimento ou sair do aluguel. **Mais informações: 037. 3402-3323**

"Presente no mercado há mais de 40 anos, construímos com recursos próprios e comercializamos apartamentos prontos para mudar. Nosso foco é atender famílias brasileiras trabalhadoras que buscam qualidade de vida e segurança, nos melhores localizações, com valorização garantida e com as melhores condições do mercado."

ENTREVISTA/**SERGIO LEITE**

Presidente da Usiminas

Executivo tem visão otimista sobre 2022, a despeito dos desafios, e vê oportunidades

Confiança na democracia e no crescimento do Brasil

Marta Vieira

Nem só de desafios vive o Brasil que patina na recuperação da economia, pressionado por inflação, juros e desemprego elevados em ano de eleições. Determinado a manter a visão sempre positiva que demonstra diante das dificuldades, o presidente da Usiminas, Sergio Leite, vê oportunidades em 2022 e comunga das perspectivas de crescimento do país, embora menor do que no ano passado. Depois do resultado recorde obtido pela siderúrgica em 2021, com lucro de R$ 10,1 bilhões e expansão em todas as áreas de negócio, a companhia vai reforçar estratégias para disputar mercados. Uma das premissas é de que demanda de aço e crescimento econômico andam juntos. "O consumo per capita está estagnado há mais de quatro décadas", lembra o executivo.

As tensões políticas fazem parte do jogo e não representam ameaça, para o presidente da Usiminas. "O Brasil tem uma democracia consolidada e a expectativa é de que o país continue crescendo", diz Sergio Leite nesta entrevista, em que avalia também a necessidade de aprovação das reformas estruturais, sobretudo a tributária e fiscal, como pressuposto para empresas competitivas e que garantam a força das exportações. Internamente, a Usiminas, segundo o executivo, trabalha com a meta de se tornar mais inclusiva e valorizar sempre a diversidade, com equidade de gênero e raça. "Queremos ser uma empresa em que todos possam ser quem realmente são e onde o respeito é inegociável", destaca o executivo.

DIVULGAÇÃO/USIMINAS

No Brasil que, em campanha eleitoral, enfrenta nova onda da COVID-19, desemprego e inflação altos, como é a rotina do senhor para conduzir projeções e projetos de investimentos diante dessa combinação de fatores?
A Usiminas é uma empresa com quase seis décadas de operações e ao longo de sua trajetória consolidou-se no mercado de aço, tornando-se o maior complexo siderúrgico da América Latina e líder brasileiro de aços planos. É uma empresa que desde suas origens foi capaz de superar grandes desafios e apresentar resultados. No ano passado, por exemplo, mesmo em um cenário particularmente complexo imposto pelo segundo ano consecutivo de pandemia, conseguimos apresentar uma série de recordes no nosso desempenho, construindo o melhor resultado na história da empresa. Isso foi fruto do intenso trabalho de uma equipe preparada e motivada e de uma gestão que nos permitiu tomar as decisões adequadas nos momentos certos. É é isso que vai nos permitir enfrentar os novos desafios que estão por vir neste e nos próximos anos.

Quais são as expectativas do senhor para a recuperação da economia, tendo em vista também as tensões políticas de um ano de eleições?
Busco sempre ter uma postura positiva diante das dificuldades. A Usiminas segue as projeções do Instituto Aço Brasil, que prevê uma redução no ritmo de crescimento da economia e, consequentemente, do setor. De qualquer forma, o Brasil tem uma democracia consolidada e a expectativa é de que o país continue crescendo. Na Usiminas, estaremos prontos para continuar atendendo às demandas do mercado e gerando valor para o público com quem ela se relaciona.

O senhor assumiu a presidência do Conselho de Administração da Associação Brasileira de Metalurgia, Materiais e Mineração (ABM) destacando as reformas tributária e administrativa como urgentes no Brasil. Acredita em mudanças de curso nessas áreas em ano de eleições?
Tanto o mercado global quanto o brasileiro enfrentam grandes desafios, como uma grande capacidade ociosa e uma alta concentração de mercado na China, mas também de oportunidades. No Brasil, temos um importante potencial de crescimento no consumo de aço, mas, para torná-lo realidade, é fundamental uma agenda de iniciativas do governo e a modernização da economia. Demanda de aço e crescimento econômico andam juntos e no Brasil o consumo per capita está estagnado há mais de quatro décadas. Para captar o potencial extraordinário que temos em áreas como óleo e gás, ferrovias, entre outras, precisamos adotar medidas urgentes, como a implementação da agenda de reformas do governo, em particular as reformas tributária e fiscal; aprimorar marcos regulatórios – seja para aumento da demanda ou da competitividade da indústria; promover a isonomia entre as empresas do país e garantir a força das exportações de produtos manufaturados.

Considerando o cenário da recuperação do país e do setor minerometalúrgico, como o senhor avalia a possibilidade de a empresa repetir o bom resultado de 2021 neste ano?
A Usiminas sempre buscou inovar em produtos e processos, investindo em tecnologias e gerando soluções que respondam às demandas dos seus clientes. A necessidade de as empresas se manterem competitivas em um mercado cada vez mais acirrado, como o de produção e beneficiamento do aço, leva as companhias a investirem estrategicamente em pesquisa e desenvolvimento, criando soluções para aprimorar os seus processos e serem cada vez mais eficientes e sustentáveis. Então, é nesse sentido que vamos continuar seguindo nossa trajetória e buscando sempre apresentar os melhores resultados possíveis. Esse trabalho, em 2022, não será diferente.

Quais são as prioridades em investimentos da Usiminas neste ano?
Em 2022, a Usiminas comemora 60 anos de operação e a expectativa para o ano é a melhor possível, principalmente após os resultados históricos que alcançamos no ano passado. O foco da nossa atuação será, principalmente, em pessoas e comunidades; clientes e mercados e competitividade. Temos muito a comemorar pelos importantes avanços que tivemos em 2021, mas agora é tempo de preparar as bases que darão sustentação às nossas operações nos próximos anos. Temas como saúde e segurança das pessoas, prosperidade para as comunidades e redução cada vez maior dos impactos ambientais concentrarão ainda mais esforços da companhia. Com relação ao mercado e à competitividade da empresa, merecerão destaque a expansão das vendas com rentabilidade e a redução dos custos operacionais por meio da excelência operacional, entre outras iniciativas. Para este ano, prevemos fortes investimentos na reforma do nosso alto-forno 3, instalado em Ipatinga. A expectativa é começar a preparação para darmos início ao projeto já no ano que vem, gerando novos empregos para a região do Vale do Aço e contribuindo para o desenvolvimento econômico de todo o estado. O futuro vai continuar nos apresentando grandes desafios, mas também imensas oportunidades.

> "Para este ano, prevemos fortes investimentos na reforma do nosso alto-forno 3, instalado em Ipatinga"

> "A meta relacionada à diversidade é elevarmos o número de mulheres na área industrial da Usiminas. Para isso, temos programas de estágio abertos apenas para mulheres"

A agência de classificação de risco Moody's Local BR elevou a nota da companhia. Que condições o senhor deve priorizar em 2022, num período que adiciona a tensão das eleições ao crédito caro?
O perfil de crédito reflete a posição de liderança no mercado brasileiro de aços planos, e seus custos de produção competitivos, que se beneficiam de um sistema produtivo integrado, bem como da capacidade da companhia de adaptar suas operações às condições de mercado. Essa classificação apresenta robusta posição de liquidez, além de gestão financeira comprometida com a sustentabilidade do nosso negócio. É graças a esse empenho que alcançamos resultados significativos para nossa empresa e para as comunidades onde estamos presentes. Ou seja, vamos continuar priorizando o cliente.

A empresa anunciou equidade de gênero, raça e etnia como algumas das frentes na organização interna. Que resultados tem alcançado?
Um dos principais compromissos da Usiminas é se tornar uma empresa mais diversa e inclusiva. Os ganhos e o aprofundamento da companhia nos temas da agenda ESG (sigla inglesa para a expressão governança ambiental, social e corporativa), composta por uma série de iniciativas ambientais e sociais, se tornam cada vez mais decisivos no mercado global de aço. Para nos ajudar a atingir esse objetivo, criamos, em 2019, o Programa de Diversidade e Inclusão Usiminas. Temos diversas ações e a atuação dos grupos de afinidade dos cinco pilares: equidade de gênero, LGBTI+, gerações, pessoas com deficiência e raça e etnia. Trabalhamos para equilibrar a presença de homens e mulheres em nossas atividades, porque acreditamos no poder da diversidade para os resultados do negócio e, principalmente, na produção de um ambiente que faça as pessoas mais felizes. Em nossa agenda ESG, a meta relacionada à diversidade é elevarmos o número de mulheres na área industrial da Usiminas. Seguimos atuando fortemente para alcançar este objetivo e para isso já temos ações concretas, como programas de estágio abertos apenas para mulheres. Acabamos de anunciar a meta de alcançar, até o final deste ano, 55% de mulheres nas nossas turmas de formação de aprendizes. Na prática, isso quer dizer que queremos ser uma empresa em que todos possam ser quem realmente são e onde o respeito é inegociável.

A Usiminas inaugurou o seu processo de disposição a seco de rejeitos da mineração de ferro, sistema considerado mais seguro, mas que também tem seus riscos. Que medidas de segurança estão sendo tomadas?
A inauguração do dry stacking foi um importante passo para o avanço na Agenda ESG da Usiminas. A inauguração do sistema de disposição de rejeitos filtrados, em Itatiaiuçu (MG), reafirmou o nosso compromisso com a segurança e a sustentabilidade das operações. Esse projeto representa muito mais do que um simples projeto de sustentabilidade da companhia. Continuamos com as medidas de segurança, como inspeção de segurança para monitoramento de pilhas, controle topográfico rígido; contamos com um sistema de drenagem interno e superficial bem projetados; implantação de um sistema de monitoramento geotécnico de pilhas, por exemplo. Além, é claro, de treinamento da equipe de campo em inspeções de segurança, instrumentação e monitoramento de pilhas; definição de critérios de classificação de risco (CRI) e dano potencial associado (DPA) de pilhas; ou seja, todos os protocolos orientados pelos órgãos competentes.

O Centro de Pesquisa e Desenvolvimento da companhia, instalado em Ipatinga, considerado o maior da siderurgia na América Latina, completou 50 anos em 2021, com novas iniciativas. Qual é o foco, agora?
Com uma equipe de profissionais altamente qualificados, o Centro de Pesquisa tem sido responsável pelo desenvolvimento de aços de alto valor agregado para diversos setores, inclusive a indústria automobilística, produzindo automóveis mais leves, seguros e com menos impacto ambiental. Esses aços também são aplicados para a instalação de torres de energia eólica e solar, além de tantas outras aplicações que passaram a ser demandas da indústria brasileira, com foco na sustentabilidade. Um exemplo importante de pesquisa, no momento, são os estudos para tentar reduzir as emissões de carbono. Estamos desenvolvendo iniciativas capazes de diminuir esse impacto no meio ambiente. O desafio da descarbonização ainda é um tema complexo que precisa de muita pesquisa, principalmente no setor siderúrgico. O Centro de P&D está integrado com todas as unidades da Usiminas e vem sendo um dos grandes diferenciais competitivos da companhia nessas cinco décadas de operação.

> "Para captar o potencial que temos em áreas como óleo e gás e ferrovias, precisamos adotar medidas urgentes como a implementação da agenda de reformas, em particular a tributária e a fiscal"

EDUCAÇÃO

O desafio de (re)aprender

Após longo período de afastamento, crianças voltam à escola menos seguras, mais "adultas" e com habilidades sociais afetadas. Capacidade de superação infantil é ponto favorável, mas readaptação tende a ser demorada e desafiadora

CECÍLIA EMILIANA

"Eu não quero ficar, quero ir embora!", diz Gael, de 6 anos, entre lágrimas e soluços, na porta da escola em que estuda. A cena vem se repetindo desde 8 de fevereiro, quando crianças de 5 a 11 anos retornaram às aulas presenciais em Belo Horizonte por força de liminar concedida pelo Tribunal de Justiça de Minas Gerais. "E se eu ficar com você um pouquinho lá dentro?", negocia a mãe, Helena Lopes, de 38. Ainda que ressabiado, ele acaba cedendo. Esse impasse, com sutis variações, reflete uma percepção de inúmeras famílias: o período prolongado de afastamento das salas – cerca de um ano e três meses – afetou de forma tão profunda o comportamento infantil que, meses após a volta gradativa das atividades presenciais, muitos pais ainda se surpreendem com a apreensão dos pequenos com a necessária retomada. O problema tem solução, favorecida inclusive pela adaptabilidade nessa fase da vida, mas ela tende a não ser exatamente simples, nem rápida, alertam especialistas.

Gael mesmo nem sempre teve essa insegurança. Aos 3 anos, quando começou a vida escolar, não costumava demonstrar resistência. "Mal me dava tchau quando entrava no maternal, de tão adaptado. Agora, fica tão nervoso, que às vezes faz vômito. Tinha melhorado um pouco antes das férias, mas voltou a ficar muito sensível. A pandemia transformou meu filho de um jeito que eu jamais imaginaria", conta Helena.

Como no caso do menino, choros, birras excessivas, irritabilidade, além de demonstrações de agressividade e ansiedade, tornaram-se uma percepção mais comum entre quem frequenta as entradas dos colégios. São sintomas de crianças com o desenvolvimento e a autoestima afetados pelas restrições do convívio social. Outros pequenos, por outro lado, passaram tanto tempo convivendo apenas com adultos que agora têm enfrentado dificuldade de retomar o entrosamento com colegas da mesma idade.

A reversão do quadro, preveem especialistas, levará tempo, vai exigir paciência e muito acolhimento. Em alguns casos, demandará também acompanhamento multidisciplinar, com psicólogos, terapeutas ocupacionais, entre outros profissionais especializados.

Com um tom de autojulgamento característico das mães, Helena tenta refletir sobre o que aconteceu com Gael. "Ele se deu relativamente bem com as atividades on-line, embora sentisse muita falta dos coleguinhas. Isso me deixou um pouco mais tranquila. Esse talvez tenha sido o erro. Acho que ele se apegou muito a essa rotina. Agora, sente o baque da mudança. Parece que está com medo de se relacionar com as pessoas", relata a bancária.

Mãe dos gêmeos Lucas e Gabriel, de 7, Naiara Queiroz, de 44, também sente que as habilidades sociais dos meninos foram afetadas. Principalmente no caso de Gabriel, que lida com o autismo, condição que, por si só, costuma vir acompanhada de desafios de socialização.

"Especialmente para o Gabriel, o retorno tem sido complicado. Ele até vai sem resistência para as aulas presenciais, mas está agressivo, comportamento que nunca tinha apresentado antes da pandemia, e com dificuldade de expressar emoções. Sinto também que as necessidades de suporte dele aumentaram um pouco. Antes do isolamento, ele estava bem mais independente. Já o Lucas está muito tímido, fica com medo de chegar perto dos amigos para brincar, e está mais choroso", diz a arquiteta.

Já para Luísa Magalhães, de 32, as dificuldades de socialização do filho Gabriel Lima, de 10, se traduzem em um comportamento demasiadamente adulto. Segundo ela, o garoto praticamente não conviveu com crianças durante o período de suspensão das aulas presenciais, o que faz com que ele reproduza acentuadamente modos "de gente grande".

"Exemplo disso é que ele anda muito sarcástico e tem se comportado assim com os meninos da idade dele. Sarcasmo é coisa de adulto. Ele aprendeu esse comportamento convivendo com adultos. Mas as crianças não entendem isso, é uma brincadeira, digamos, um tanto sofisticada. As crianças não entendem quando alguém está implicando com elas de brincadeira. O adulto entra no jogo, responde à altura, devolve a piada. A criança não, ela chora e se ofende. E o Gabriel fica sem entender por quê. Uma vez, ele 'zoou' os amiguinhos e acabou gerando choradeira e confusão. Eu tive que intervir para resolver a situação", relata a assistente de licitações.

Luísa percebe que a mudança tem provocado o afastamento de outras crianças. "Com isso, ele perde uma porção de coisas, como uma confidência infantil, as travessuras com outros amiguinhos. Com o retorno à escola, ele tem melhorado, mas aos poucos. Acredito que ele vai superar isso naturalmente, dentro do próprio ambiente escolar. Mas estou atenta e, se for necessário, vou procurar ajuda especializada", planeja.

Ela também é mãe de Júlia, de 5, outra pequena que não saiu ilesa da falta de contato com a escola. A garota, que enfrenta problemas de audição e consequente atraso na fala, vinha apresentando significativa evolução desde que entrou na escola, aos 4 anos. Após o isolamento, a percepção familiar é de que ficou subestimulada e regrediu.

"Antes, ela tinha muita paciência para se fazer entender para os coleguinhas. Agora, não. Está desestimulada. Ela fala uma vez e, quando a pessoa não entende, ela larga pra lá. Desistiu de se comunicar. Vejo isso como consequência direta do longo período de afastamento da escola, que é o meio onde as interações sociais são mais estimuladas", reflete a mãe.

REFLEXÕES

Três avaliações de especialistas sobre a readaptação escolar

» SOBRE O TEMPO

Não existe tempo-padrão para a adaptação escolar. Algumas crianças são mais sensíveis e precisam de mais prazo. Familiares e educadores, no entanto, devem ficar atentos a sinais de que a criança talvez demande ajuda especializada, tais como tristeza profunda, que pode indicar depressão.

» SOBRE A BIRRA

A birra infantil na porta da escola não é considerada uma tentativa de manipulação, mas uma espécie de "curto-circuito" de um cérebro ainda imaturo diante de situações como separação brusca, medo, angústia ou contrariedade. Tentar ensinar lições à criança neste momento é como querer ensinar a nadar alguém que está se afogando. Se possível, acolha ou tente desviar a atenção do pequeno para outra coisa.

» SOBRE APOIO

Evite comparar a criança com colegas da escola. Cada criança é única, tem necessidades específicas e não há nada de errado com isso. Concentre-se no acolhimento e no fortalecimento do vínculo com os pequenos. A segurança é um dos principais componentes do desenvolvimento infantil.

FOTOS: MARCOS VIEIRA/EM/D.A PRESS

Naiara Queiroz, com Lucas e Gabriel e o marido, Jesus Paulo de Faria: especialistas destacam importância de entender características de cada criança

Luísa Magalhães com Gabriel, de 10, e Júlia, de 5: dificuldade de interação no reencontro com colegas tem sido percebida por várias famílias

Pouca experiência para tanta mudança

A psicóloga Maria Clara Rodrigues enumera alguns fatores relacionados às sequelas sociais deixadas pela crise sanitária nas crianças. Um deles é a quebra na rotina familiar, fator muito importante para o desenvolvimento infantil. Segundo a especialista, os pequenos tiveram que encarar ao menos duas rupturas desde o início de 2020: a primeira, quando pararam de ir à escola e passaram a ficar em casa. Outra, quase um ano e meio depois, quando voltaram às salas de aula. "E, nesse período, muitas já haviam construído uma outra rotina. Vamos lembrar que um ano e meio é quase um terço da vida de uma criança de 5 anos, por exemplo. É um impacto muito grande para elas", explica a profissional.

Maria Clara pondera que, se até mesmo os adultos têm apresentado poucos recursos emocionais para lidar com algo inédito como a pandemia, as crianças, naturalmente, apresentam mais dificuldades. "Por isso o aumento da dependência dos pais, a sensibilidade aflorada, a regressão e a agressividade. A criança lida com o mundo com o repertório de que dispõe", afirma a psicóloga.

O medo, sentimento muito presente no ambiente familiar ao longo da crise deflagrada pela COVID-19, é outro elemento que, para a especialista, afeta a saúde mental do público infantil. Maria Clara destaca que a infância é um período de experimentações, em que a criança está ávida por descobertas e começa a desenvolver a individualidade. O medo provocado pelo coronavírus, por sua vez, traz paralisia, o que faz com que os pequenos, em vez de se lançarem em novas vivências, acabem recorrendo àquilo que já conhecem e traz sensação de segurança, ou seja, o aconchego da família, o colo e o choro.

SUPERAÇÃO A boa notícia é que crianças são geralmente dotadas de ótima capacidade de superação. O processo, contudo, pode levar mais tempo do que a impaciente expectativa adulta gostaria. "É razoável pensar que um problema gestado em um ano e meio pode não se resolver em poucas semanas", observa a psicopedagoga Flávia Alcântara.

Para lidar com as mudanças no comportamento infantil, a primeira orientação da profissional é que os pais não se sintam culpados. "Ficar se perguntando onde foi que você errou ou o que poderia ter feito melhor não leva a lugar algum. Aceite sua humanidade. De uma forma ou de outra, a pandemia deixou todos sem saber como agir. Dentro desse contexto de catástrofe, cada família fez o que pôde. O melhor é direcionar o foco para o que pode ser feito daqui pra frente", tranquiliza.

Especialista em neuroeducação, Flávia frisa que o respeito ao tempo e às peculiaridades de cada criança é um dos ingredientes mais importantes da readaptação escolar. "Não deixe seu filho chorar até cansar na escola. Não acredite nos gurus que dizem que a 'dor educa'. Ela faz parte da vida, mas está longe de ser boa professora. Corra também do senso comum que diz que as birras são tentativas de manipulação. A birra é uma manifestação natural de um cérebro imaturo reagindo com suas áreas mais primitivas a situações como medo, angústia, separações bruscas e contrariedades. Na medida do possível, a birra deve ser acolhida até que a criança se acalme", afirma.

Flávia aconselha que os pais conduzam a reintrodução da rotina escolar da maneira mais respeitosa possível. "Se o pequeno não quiser entrar sozinho na sala, entre com ele e fique por algum tempo. E se ele estiver realmente muito estressado, se puder, considere o retorno gradativo. No primeiro dia, vá só até a porta e volte com ele para casa. No segundo, entre na sala. Até que o aluno se sinta mais confortável para ficar. Também vale deixar que ele leve um brinquedo de que gosta muito para a aula. Objetos de apego geram segurança material", orienta.

Aos educadores, a especialista recomenda mais foco no acolhimento do que nos conteúdos. "Neste momento, o mais importante é estabelecer conexão com as crianças. Reforçar o vínculo afetivo. O principal componente do aprendizado, afinal, é a segurança. Nenhuma criança absorve conteúdos se não se sentir segura e acolhida", finaliza.

BANDEIRA VERMELHA As alterações comportamentais estão previstas no processo de readaptação escolar e devem ser avaliadas de forma individual. Flávia observa, no entanto, que os familiares devem ficar atentos a atitudes que podem indicar necessidade de apoio multidisciplinar, tais como explosões emocionais sem motivo aparente, tristeza profunda, apatia, além de grandes variações de peso ou do apetite.

Nesses casos, vale procurar o pediatra de referência da família, além da psicoterapia individual e familiar. Já problemas relacionados ao atraso de fala podem ser solucionados com ajuda de fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais. (CE)

EDUCAÇÃO

Alfabetização reprovada: outro sintoma da pandemia

Após quase dois anos de aulas on-line, crianças que iniciaram o nível fundamental em 2020 não dominam o básico: letras e números. Reflexos se estenderão pela vida escolar e já agravam abismo social no ensino

JUNIA OLIVEIRA
Especial para o EM

Escolas da rede estadual mineira e municipal de Belo Horizonte começaram o ano letivo com o desafio de fazer seus alunos aprenderem funções elementares na caminhada escolar: leitura e escrita. Nas duas redes, a aposta no reforço escolar busca compensar os efeitos do fechamento prolongado de estabelecimentos de ensino em 2020 e 2021. Na retomada das aulas no ano passado, os primeiros diagnósticos comprovaram as marcas da pandemia: crianças que fizeram os primeiros anos do fundamental longe das salas de aula não dominam letras e números. As desigualdades foram ampliadas não apenas em território mineiro: em todo o país, a crise sanitária inflou em 1 milhão o número de crianças de 6 e 7 anos que não sabem ler nem escrever.

Entre 2019 e 2021, houve um aumento de 66,3% no número de crianças dessa faixa etária que, segundo seus pais ou responsáveis, não sabiam ler e escrever. O número passou de 1,4 milhão, em 2019, para 2,4 milhões no ano passado. Os dados, do movimento Todos pela Educação, estão na nota técnica "Impactos da pandemia na alfabetização de crianças", produzida com base na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad Contínua) de 2012 a 2021. O documento compara os números correspondentes ao terceiro trimestre de cada ano e confirma os efeitos colaterais da pandemia de COVID-19 sobre a educação pública brasileira.

Os números são ainda mais impressionantes quando analisados sob outros pontos de vista, como o reforço da diferença entre crianças brancas e as negras e pardas. Os percentuais de crianças negras e pardas de 6 e 7 anos que não sabiam ler nem escrever passaram de 28,8% e 28,2% em 2019, respectivamente, para 47,4% e 44,5%, em 2021. Entre as crianças brancas da mesma faixa, o aumento foi de 20,3% para 35,1% no período.

No que se refere à classe social, o abismo também é gritante. Entre as crianças mais pobres, o percentual das que não sabiam ler e escrever aumentou de 33,6% para 51% entre 2019 e 2021. Entre as crianças mais ricas, o aumento foi de 11,4% para 16,6%.

A nota técnica lembra que, segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o foco da ação pedagógica nos dois primeiros anos do ensino fundamental deve ser a alfabetização, "de maneira que as crianças se apropriem do sistema de escrita alfabética de modo articulado ao desenvolvimento de outras habilidades de leitura e de escrita e ao seu envolvimento em práticas diversificadas de letramentos". "A não alfabetização das crianças em idade adequada traz prejuízos imensos para suas aprendizagens futuras, o que também eleva os riscos de uma trajetória escolar marcada por reprovações, abandono e/ou evasão escolar", ressalta a publicação.

É o que pensa também a pedagoga Lilian Nunes Oliveira, de Belo Horizonte. Depois de perder o emprego durante a pandemia, ela montou em casa um espaço multimídia para aulas particulares, tendo como um dos focos a alfabetização. Ela conta que chegou a ter 11 crianças da educação infantil e do fundamental 1 durante o tempo em que as escolas ficaram fechadas. "Posso dizer que 90% delas foram prejudicadas por não estar frequentando a escola. Tinha aluno que não identificava vogais. Números, parecia que nunca tinham nem visto. Trabalhei de forma lúdica para ensinar, considerando as particularidades de cada criança, em aulas individuais", relata.

Mas a pedagoga lamenta que nem todas as famílias tenham tido possibilidade de recorrer a alternativas como as aulas particulares. "A fase de alfabetização é muito delicada, principalmente se considerarmos que muitos pais não sabem ler nem escrever ou não têm jeito para ensinar os filhos", destaca. Dos seus alunos, de um bairro da periferia de BH, muitos só estudavam no período em que estavam com ela. "Esses quase dois anos fora do ambiente escolar representaram um déficit muito grande. Precisei encaminhar para neuropediatra criança que foi diagnosticada com TDH. Se estivesse na escola, o problema teria sido identificado mais cedo. Foi um prejuízo enorme de ensino e de vida, porque isso vai se refletir no futuro. Já vivíamos essa desigualdade em relação aos alunos de escolas particulares, e a tendência será aumentar."

Para Lilian Nunes, os efeitos da pandemia foram sentidos também no lado pessoal. O filho Miguel, de 6 anos, aluno do 1º ano do fundamental, é exemplo de quem já deveria estar lendo e escrevendo. "Meu filho conhece as letras, números, escreve o nome dele, mas ainda não está completamente alfabetizado, o que teria ocorrido não fosse a pandemia. Faz até alguns cálculos, mas tudo o que aprendeu foi acompanhando meu trabalho, pois as atividades que a escola mandava no ano passado eram bem fracas e não foram suficientes."

Paulinho Miranda

NOTAS VERMELHAS

Crianças de 6 e 7 anos que não sabem ler nem escrever no Brasil somam 2,4 milhões

Em 2019, elas eram **1,4 milhão**

Alunos negros sem domínio de leitura e escrita eram **28,8%** e hoje são **47,4%**

Entre os pardos, o percentual saltou de **28,2%** para **44,5%**

Os brancos na mesma situação passaram de **20,3%** para **35,1%**

Em 2019, **33,6%** das crianças mais pobres de 6 e 7 anos não sabiam ler nem escrever. Em 2021, elas representavam **51%**

Entre as crianças mais ricas, o aumento foi de **11,4%** para **16,6%**

Fonte: Todos pela Educação

sses quase dois a ra do ambiente escolar representaram um prejuízo enorme de ensino e de vida, que vai se refletir no futuro. Já vivíamos essa desigualdade em relação aos alunos de escolas partic tendência aumentar

■ **Lilian Nunes Oliveira,** pedagoga

Os primeiros as de aula já mostraram aluno do 6º ano sem a em leitura e escrita. É como se tivesse terminado o mental e do di to para o tou falando de rticular a realidade é outra

■ **Walber Gonçalves de Souza,** professor da rede particular e o autor do livro "Educação para que e para quem?"

Prejuízos se estendem além dos anos iniciais

O Todos pela Educação ressalta que os dados da Pnad Contínua corroboram o que têm mostrado as avaliações de aprendizagem que estados e municípios vêm aplicando aos estudantes. "As ações presentes e futuras do poder público – nas esferas municipais, estaduais e federal – são fundamentais para a mitigação de tantos efeitos negativos", afirma nota técnica do movimento. Em Belo Horizonte e nas escolas da rede estadual que oferecem turmas de ensino fundamental, a defasagem em leitura e escrita não é observada apenas entre as crianças de 6 e 7 anos, mas em toda a etapa. Os alunos hoje no 5º ano, por exemplo, estudaram remotamente os dois últimos, incluindo o 3º, quando se espera que a alfabetização seja consolidada.

Na capital mineira, a defasagem de exatos dois anos no nível de aprendizagem mostra seus reflexos. O principal gargalo está nas primeiras séries do fundamental e toca em cheio a alfabetização: crianças de 9 anos ainda não sabem ler, conforme informou ao **Estado de Minas** a secretária municipal de Educação, Ângela Dalben, em reportagem publicada na semana passada. Para contornar o atraso, a prefeitura aposta em reforço escolar intensivo, que atinge também os alunos do 6º ao 9º anos, aliado à rotina intensiva de trabalho para garantir a aprendizagem adequada.

A rede estadual também investirá em reforço escolar para suas turmas do fundamental, inclusive do 6º ao 9º anos. A secretária de Estado de Educação, Júlia Sant'Anna, informou que a pasta tem recebido pedidos de ajuda para alfabetização que partem de diretores de escolas com dificuldade de receber estudantes que não conseguiram concluir esse processo.

Mas essa forma de "analfabetismo" não se restringe aos estabelecimentos públicos de ensino, como testemunha o professor Walber Gonçalves de Souza, educador da rede particular de Caratinga, no Vale do Rio Doce. Na escola onde trabalha, reunião foi marcada para traçar estratégias de enfrentamento do problema. "Os primeiros dias de aula já mostraram aluno do 6º ano sem fluência em leitura e escrita. Não esperamos que um menino do 5º ano escreva o beabá, ele tem que ter coerência na frase. Mas, é como se tivesse terminado o 3º ano do fundamental e ido direto para o 6º. Ou seja, quando ele precisava sintetizar e concluir o processo de alfabetização, parou no tempo. E estou falando de escola particular, onde a realidade é outra", afirma o autor do livro "Educação: para que e para quem?".

A obra é uma coletânea de 40 textos, parte de um acervo de 400 artigos publicados em jornais e revistas do Brasil e do exterior. Eles analisam e propõem uma reflexão sobre a educação brasileira desde o ano 2000, reflexo das experiências vividas pelo autor ao longo de sua carreira. Doutor Walber é também professor do ensino superior em Caratinga e em Angola. Para ele, educação é o meio para o ser humano se tornar culturalmente melhor e profissionalmente mais capaz.

"Sinto que isso aos poucos está se perdendo do ambiente escolar. Sempre acreditei que a educação transformaria a sociedade e parece que está ocorrendo o contrário, num paradoxo cruel. Não tem como fugir do ler e escrever corretamente, de conhecimentos minimamente básicos em história, geografia e ciências", diz. Tudo isso em meio a uma palavra-chave, segundo ele: qualidade. "Sem isso, só estar na escola não resolve."

SERVIÇO
"Educação: para que e para quem?"
Funec Editora

Contato
Instagram: @prof.walbec

DESASTRE CLIMÁTICO

Localização urbana e instabilidade dificultam buscas, conta integrante da equipe mineira enviada para a cidade do Rio, que espera levar "esperança e alento para os que sofrem"

"Catastrófico", diz bombeiro de MG que está em Petrópolis

NATASHA WERNECK

Um cenário catastrófico, que guarda semelhanças com o visto em Brumadinho, na Região Metropolitana de Belo Horizonte (RMBH), depois do desastre de 2019, com complicadores pelo fato de estar situado em área urbana. Foi esse o panorama encontrado pelos bombeiros de Minas que seguiram para Petrópolis na sexta-feira para integrar as forças que atuam nas buscas pelas vítimas e apoio aos sobreviventes na cidade da região serrana do Rio de Janeiro devastada pelo temporal histórico de terça-feira. Ontem, mais chuvas mantinham o município sob tensão, enquanto os trabalhos continuavam. O número de mortes se aproxima de 150: segundo balanço do início da noite de ontem, 146 óbitos haviam sido confirmados.

Os 14 integrantes do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais (CBMMG) deslocados para a cidade para auxiliar nos resgates saíram de Belo Horizonte na tarde de sexta-feira e vão atuar nas buscas por sete dias. O coronel Sérgio Ferreira, do CBMMG, descreveu a situação que o grupo avistou ao chegar ao local, ainda na sexta. "Encontramos um cenário catastrófico, com muitas marcas de fortes chuvas, lama nas ruas, casas afetadas pelas águas, algumas quedas de barreiras na área urbana, pessoas limpando suas propriedades", lamenta.

Os bombeiros mineiros levaram na bagagem toda a experiência de atuação em várias catástrofes semelhantes, como a do rompimento da barragem da Vale, em Brumadinho, em 2019. "A situação aqui guarda algumas semelhanças com Brumadinho pela instabilidade do terreno, mas pelo fato de ser área urbana existem outros aspectos complicadores", compara o coronel Sérgio Ferreira.

Ele conta que, por conta dessa bagagem, estão mais preparados para lidar com esta tragédia. "Os bombeiros empregados aqui têm boa preparação psicológica para este tipo de trabalho. Todos com bastante experiência em atuações nas ocorrências de Mariana (2015) e de Brumadinho (2019), na Bahia (2021), Moçambique (2019) e no Haiti (2021)", afirma.

Segundo o militar, o trabalho realizado tem sido focado nas famílias das vítimas. "Temos contato com os familiares nas proximidades das áreas de buscas. Nos esforçamos para que nosso trabalho seja traduzido em esperança e alento para aqueles que tanto sofrem", reforça.

O grupo levou equipamentos próprios, como detector de vida, detector de vida sísmico, bote, barco, geradores, luzes de cena, materiais de escoramento/rompimento, salvamento e enchentes/veicular/terrestre/altura, entre outros.

Apesar de a equipe ser formada por especialistas em salvamento e soterramentos, enchentes e inundações, busca e resgate em estruturas colapsadas e buscas com cães, o coronel contou ainda que não tem sido um trabalho fácil. "A maior dificuldade é a considerável extensão da área de encostas afetadas, pois este é um cenário muito instável, com muitos riscos ao acesso das equipes de busca. Por vezes também enfrentamos dificuldades na mobilidade urbana", aponta.

Apesar de a equipe mineira estar com uma previsão de atuar por uma semana, o coronel contou ainda que, caso haja necessidade, outros bombeiros de Minas poderão ser mobilizados para a missão. Além deles, militares de São Paulo, Espírito Santo, Ceará, Maranhão e Santa Catarina também estão empenhando esforços para auxiliar nessa tragédia. As operações contam com 46 cães farejadores para encontrar vítimas desaparecidas.

Segundo o Corpo de Bombeiros do Rio, está prevista a chegada nos próximos dias de mais homens e cães do Rio Grande do Sul, Tocantins, Sergipe, Paraíba, Distrito Federal, Mato Grosso, Alagoas e Paraná. As equipes vão seguir para o município petropolitano para prosseguir com o trabalho de busca e salvamento.

TEMPO CHUVOSO Ontem, uma forte neblina que começou no meio da manhã e ainda seguia no início da tarde atrapalhou os trabalhos das equipes, incluindo a retirada de corpos de vítimas. A neblina provocada por nuvens baixas interfere também na limpeza de locais atingidos.

A previsão das 12h de hoje indica céu nublado a encoberto, com chuvas fracas a moderadas a qualquer momento, com pancadas de chuva moderada/forte nos períodos da tarde e noite. Depois do meio-dia de hoje até as 12h de amanhã, a previsão é de céu nublado a encoberto, com previsão de chuvas fracas a moderadas a qualquer momento. "Com pancadas de chuva moderada/forte nos períodos da tarde e noite. Ventos com intensidade fraca a moderada, sendo mais intensa nos momentos das pancadas. Temperatura mínima de 15°C e máxima de 24°C. A umidade relativa do ar variará entre 80% e 95%", informou a Defesa Civil.

Equipes de resgate procuram vítimas do desastre em Petrópolis: bombeiros de vários estados, entre eles os de Minas Gerais (detalhe), auxiliam nas buscas

Quase 150 mortes confirmadas

O número de mortos em Petrópolis, na região serrana do Rio, subiu para 146, segundo anunciou ontem a Defesa Civil. O Instituto Médico-Legal (IML) do Rio de Janeiro identificou 91 corpos de vítimas da tragédia no município, também chamado de Cidade Imperial. De acordo com os últimos dados da prefeitura, 65 vítimas foram sepultadas no cemitério do Centro. Esse número foi corrigido. Anteriormente o município tinha divulgado que eram 72, adicionando equivocadamente à lista sete sepultamentos que não foram de vítimas de soterramento.

Segundo a Secretaria de Estado de Polícia Civil do Rio (Sepol), até a manhã de ontem o IML tinha recebido 133 cadáveres e três despojos. Entre as vítimas, 82 são mulheres e 51 homens. O total de pessoas resgatadas com vida continua em 24.

Desde terça-feira, o Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro mantém os trabalhos de busca e resgate das vítimas durante 24 horas. Mais de 500 militares atuam nas ações, distribuídas por todos os locais críticos. Segundo os bombeiros, as três áreas principais são os setores Alfa, Bravo e Charlie, que abrangem regiões como o Morro da Oficina, a Rua Teresa, o Alto da Serra, a Chácara Flora, a Vila Felipe Caxambu e localidades vizinhas. O Posto de Comando Central foi montado no 15º Grupamento de Petrópolis.

Os efeitos da chuva provocaram 675 chamados para a Defesa Civil somente até sexta-feira, em 30 localidades. Do total, 546 eram relativos a deslizamentos e 98 avaliações de risco estrutural. A Assistência Social da cidade atendeu 967 pessoas que precisaram ser acolhidas nos 19 pontos de apoio instalados em escolas públicas da cidade.

Por causa da tragédia, a Secretaria Municipal de Educação decidiu que a previsão para o retorno das aulas de toda a rede de ensino do município é para após o carnaval, que este ano será nos dias 26, 27 e 28 de fevereiro e 1º de março.

Defesa Civil alerta para chuva e ventania em BH

CECÍLIA EMILIANA

A chuva não deve dar trégua neste domingo em Belo Horizonte. Segundo a Defesa Civil, o dia promete temporais de até 50mm começando pela madrugada, com raios e ventos fortes, que podem atingir 60km/h, especialmente pela manhã, até as 8h. No interior do estado, o céu deve ficar nublado na maior parte das regiões e pode haver pancadas de chuvas em algumas delas.

Durante o temporal previsto para Belo Horizonte, a Defesa Civil recomenda à população alguns cuidados, tais como: evitar áreas de inundação e o tráfego em pontos de alagamento (sobretudo perto de córregos e ribeirões), não atravessar ruas alagadas, não deixar crianças brincando nas enxurradas, não estacionar veículos debaixo de árvores, além de distância de cabos elétricos rompidos. Em caso de raios, outra recomendação é não permanecer em áreas abertas, nem usar equipamentos elétricos.

De acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a previsão para o domingo é de céu nublado com pancadas de chuva e trovoadas isoladas no Noroeste, Norte, Rio Doce, Mucuri, Jequitinhonha, Central Mineira e Metropolitana. Nas demais regiões, o céu deve ficar parcialmente nublado a nublado com pancadas de chuva e trovoadas. O meteorologista do Inmet Claudemir Azevedo indica que "a convergência de umidade vinda da região amazônica está provocando as chuvas fortes de Minas". Apenas a partir de segunda-feira as chances de precipitações vão diminuir.

POLUIÇÃO

Após as enchentes, uma INUNDAÇÃO DE LIXO

Cidades da Grande BH ainda lutam com o rastro das cheias dos rios das Velhas e Paraopeba e seus afluentes. Em apenas 7 delas, estima-se que 80 mil toneladas de detritos misturados à lama tenham sido lançadas nas ruas

GUSTAVO WERNECK

Mesmo depois de as águas baixarem – e em alguns casos, subirem novamente –, as marcas estão por todo canto: sacos plásticos agarrados a cercas, montanhas de barro misturadas ao lixo nas margens de rios, garranchos em pilares de pontes e garrafas PET boiando compõem um cenário de desolação em muitas localidades. Para dar conta do "efeito enchente de janeiro", que retornou este mês, embora de forma menos destruidora, mas associado a outros problemas, como deslizamentos, moradores, armados de vassouras, enxadas e pás, continuam tentando desobstruir a entrada das casas e limpar a sujeira. Em alguns municípios, é preciso esperar a volta do sol para as máquinas retornarem às ruas para retirar a lama que grudou em tudo; outros aproveitam qualquer trégua no aguaceiro para retomar a limpeza.

Em sete municípios da Região Metropolitana de Belo Horizonte – Rio Acima, Raposos, Nova Lima, Sabará e Santa Luzia, na Bacia do Rio das Velhas, além de Betim e Brumadinho, na do Paraopeba –, o rastro de sujeira é superlativo neste período de chuvas fortes: foi recolhida, até agora, uma montanha com mais de 80 mil toneladas de lixo, barro, entulhos diversos e outros materiais carreados pelos cursos d'água durante os temporais. (**Veja quadro.**) O volume encheria, por exemplo, 11,5 mil caminhões de lixo do tipo que circula em Belo Horizonte, que leva, em média, 7 toneladas de resíduos. Completaria ainda 17,5 piscinas olímpicas.

A situação preocupa os gestores municipais quanto à qualidade das águas – o que motivou inclusive reunião com o governo estadual –, além de causar prejuízos, expor ainda mais as mazelas sociais e acender um alerta para problemas ambientais que já se tornaram crônicos. "O rio representa vida, é lugar para os peixes, não para tanta 'tranqueira' que jogam nele", diz o coordenador do Projeto Manuelzão, da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), também secretário do Comitê da Bacia Hidrográfica do Rio da Velhas (CBH Rio das Velhas), Marcus Vinícius Polignano.

Segundo Polignano, as cheias dos rios são forças da natureza. Promovem a limpeza dos cursos d'água e devolvem o que é lançado pela mão humana. "Portanto, o que vem do rio é o que vem da gente – em resumo, a lei do retorno da natureza". Mas é preciso ressaltar que isso decorre "da falta de gestão pública de rejeitos, esgoto e resíduos sólidos", explica o secretário do CBH Rio das Velhas. Dessa forma, devem ser implementadas ações para impedir mais impactos e criar programas de educação ambiental.

Diante do quadro, que já deixou milhares de desabrigados e desalojados em Minas, Polignano alerta para uma nova agressão: "Há municípios jogando nos rios o barro que ficou nas margens". Com isso, o resultado será pior diante do estado de assoreamento das bacias hidrográficas.

EFEITO MAIOR Em Raposos, às margens do Rio das Velhas, que esteve 9,15 metros acima do leito normal em janeiro, a prefeitura local já recolheu 30 mil toneladas de barro, o correspondente a aproximadamente 1,5 mil viagens de caminhão para o transporte. "Tivemos grandes enchentes em 1996, 1997 e 2020. Desta vez, atingiu muitas áreas do município, e, no Centro, comerciantes ficaram desanimados com a situação", diz o secretário municipal de Obras, Liliano Rezende.

O efeito maior das enchentes foi o volume de barro, tanto às margens do Ribeirão da Prata, represado pelo Velhas, como no rio que é afluente do São Francisco. A Prefeitura de Raposos informa que tem levado barro, entulho, lixo e outros resíduos para uma área, em caráter provisório, para posterior transporte para outro local. Na cidade, os danos humanos foram assustadores: 10 mil desalojados e 3 mil desabrigados.

No município de Rio Acima, muitas casas foram invadidas pela lama e há estimativa de que sejam retiradas 400 toneladas, informa a secretária municipal de Meio Ambiente, Zélia Moreira. Ela disse que todo o material recolhido está sendo levado para uma área impermeabilizada, seguindo depois para aterro em Sabará, conforme convênio entre os municípios.

Também na Bacia do Rio das Velhas, Nova Lima teve como bairros mais atingidos Honório Bicalho, Santa Rita, Alto do Gaia, Bela Fama, Nova Suíça, São Sebastião das Águas Claras (Macacos), Vale do Sol e Água Limpa. A prefeitura já recolheu 16 mil toneladas de lama e 1 mil de lixo. A cidade ainda viveu uma situação-limite, quando, em 8 de janeiro, houve o transbordamento de um dique de contenção da Mina de Pau Branco, da mineradora Vallourec, no município, causando estragos na BR-040.

Com um patrimônio cultural que atrai muitos turistas, formado por igrejas, casario, teatro e outros monumentos, Sabará enfrenta agora o período da faxina pós-enchente. Basta circular pela cidade para ver os estragos causados nas ruas após a cheia do Velhas e do seu afluente, o Rio Sabará, que banha a cidade surgida no século 18. Depois da enchente, o recolhimento de resíduos quase triplicou. Conforme a prefeitura local, entre 10 janeiro e 11 de fevereiro, foram recolhidas 4 mil toneladas de material – por dia, foram 140 toneladas (lama, lixo etc.), quase o triplo do volume do mesmo período do ano passado (60 t/dia).

A LEI DO RETORNO

Veja, em números estimados, a situação dos rios das Velhas, Paraopeba e afluentes, transformados em lata de lixo na Região Metropolitana de Belo Horizonte. A conta da sujeira fecha em 80,3 mil toneladas

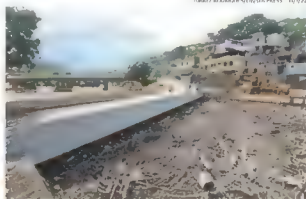
PREFEITURA DE RAPOSOS/DIVULGAÇÃO

1) RAPOSOS
Recolhidas 30 mil toneladas de barro, o correspondente a 1,5 mil caminhões (carga de 20t) para o transporte

2) RIO ACIMA
O município teve muitas casas atingidas, e a prefeitura recolheu 400 toneladas de barro

12/1/22

3) NOVA LIMA
Até agora, recolhidas cerca de 16 mil toneladas de barro e 1 mil toneladas de lixo

11/1/22

4) SABARÁ
Recolhidas 140 toneladas por dia, quase o triplo do volume do mesmo período do ano passado (60t/dia). Em um mês, foram 4 mil toneladas

GUSTAVO WERNECK/EM/D.A PRESS

5) SANTA LUZIA
A média mensal de resíduos sólidos é de 4,5 toneladas, com estimativa de chegar a 5t devido à enchente no Rio das Velhas

EDÉSIO FERREIRA/EM/D.A PRESS 13/1/22

6) BETIM
Retiradas 21,5 mil toneladas de resíduos, incluindo lixo, barro, móveis e outros. O volume é quase o triplo do material recolhido por mês – 7,9 mil toneladas

7) BRUMADINHO
Retiradas 8,4 mil toneladas de lixo (entulho, lama e materiais orgânicos), levadas para o aterro sanitário

Pesca de recicláveis na ponte do Rio das Velhas

Reflexos das enchentes são visíveis ao longo do Rio das Velhas, que corta o município de Santa Luzia. De perto, as palavras de Marcus Polignano ganham mais força e sentido. Agarrados aos pilares da chamada Ponte Velha, entre as partes alta e baixa da cidade, ainda se encontra uma enormidade de gravetos, troncos e garranchos. Em alguns trechos, há pilhas de barro, mas é ao longo das cercas de propriedades ribeirinhas que se vê "o que o rio devolve" durante seu processo de limpeza: sacos plásticos de todas as cores e tamanhos, agora desbotados, parecem estandartes de alerta contra a poluição e degradação das águas.

Em 9 de janeiro, o **Estado de Minas** constatou a grande quantidade de material estacionada num remanso, perto da ponte. Havia tambor, pneu, geladeira, milhares de garrafas PET, caixas de isopor, galões, caixa de ferramentas e móveis. Naquele momento de tensão, já que parte da cidade ficara ilhada, um homem se dedicava a uma atividade bem original, "pescando" com vara de bambu o que pudesse retirar do rio para conseguir algum dinheiro. Fisgou vários galões.

Segundo a Superintendência de Limpeza Urbana da Prefeitura de Santa Luzia, a média mensal de resíduos sólidos recolhidos na cidade é de 4,5 toneladas, com estimativa de chegar a 5 toneladas devido à enchente. Sabiamente, um morador luziense de 70 anos avisou: "Não mexam com o Rio das Velhas. Ele é bravo. E devolve com força tudo o que jogam nele. Sempre foi assim".

Outra moradora do Bairro Palmital, que ficou desalojada, não se eximiu de culpa. "Somos todos responsáveis por essa sujeira. A gente joga tudo dentro do rio, de latinha a botijão de gás. Precisamos de mais conscientização. Do contrário, será sempre assim", disse com irritação. A assessoria de imprensa da prefeitura informa que ainda há trabalhos de limpeza no Bairro Palmital, porém com um atraso devido às últimas chuvas.

PARAOPEBA Em Betim, na Bacia Hidrográfica do Rio Paraopeba, as cheias no Rio Betim "devolveram" 21,5 mil toneladas de resíduos, incluindo lixo, barro, móveis e outros objetos. O volume é quase o triplo do recolhido por mês – 7,9 mil toneladas. Já em Brumadinho, que em 25 de janeiro viu completados três anos do rompimento da Barragem da Mina Córrego do Feijão, com quase 300 vítimas, a cheia no Rio Paraopeba também gerou muitos transtornos, com casas tomadas pelas águas. Segundo a prefeitura, foram retiradas 8,4 mil toneladas de lixo (entulho, lama e materiais orgânicos), levadas para o aterro sanitário.

FUTEBOL MINEIRO

Cruzeiro volta a escalar seus titulares nesta manhã, diante do Villa Nova, pelo Estadual, já de olho na partida de quarta-feira, contra o Sergipe, em Aracaju, pelo torneio nacional

Aquecimento para a Copa do Brasil

Ainda não é o Cruzeiro que todo torcedor celeste deseja ver, mas o desempenho nas primeiras rodadas do Campeonato Mineiro mostra uma equipe mais organizada e firme nos objetivos de voltar aos tempos de glórias e títulos. Com muito trabalho pela frente, o técnico Paulo Pezzolano tenta conhecer o grupo aos poucos, porém os resultados vão aparecendo gradativamente. Vindo de quatro vitórias consecutivas – a última sobre o Uberlândia (2 a 1), no Independência –, o time cruzeirense atravessa bom momento e espera confirmar isso diante do Villa Nova hoje, às 11h, novamente no Horto.

O estádio deverá estar lotado. Até o início da noite de ontem, os torcedores celestes já haviam comprado mais de 18 mil ingressos – a capacidade total do estádio é de cerca de 22 mil pessoas.

Será uma ótima chance para Pezzolano observar a performance dos titulares que vão estrear na edição 2022 da Copa do Brasil na quarta-feira, contra o Sergipe, em Aracaju, num confronto em que erros não são permitidos – derrota decreta a eliminação imediata.

Desde que chegou à Toca da Raposa II, o treinador uruguaio revezou os atletas e não repetiu escalação, rodagem que o permite testar bem o que tem em mãos e manter o ritmo da equipe celeste sempre forte dentro de campo.

Ele explica que busca um time com muita intensidade na marcação e no ataque. "Domingo (hoje) vão jogar de novo os titulares. Vamos trocar o time? Sim. Temos que saber se queremos um time intenso, agressivo em todos os jogos. É um campeonato muito longo. Se eu coloco sempre (os mesmos) 11 jogadores, é difícil aguentar a pressão todo jogo, com a intensidade do jogo. É isso."

Quem espera ganhar nova chance é o atacante Vitor Roque, de apenas 16 anos, promovido no ano passado ao time principal pelo técnico Vanderlei Luxemburgo.

O jovem jogador, que disputa a posição com Bruno José, vive a ansiedade de marcar seu primeiro gol como profissional da Raposa. "O gol vai sair naturalmente. Estamos trabalhando para isso. Quando for para sair, sairá. A comissão técnica nos tem dado total apoio no dia a dia para chegar aos jogos e fazer o que sabemos", disse.

Outra dúvida no ataque está entre Edu e o jovem Thiago.

Técnico celeste, Paulo Pezzolano mudará o time mais uma vez, diante do Leão do Bonfim, no Independência

NOVIDADES Dono de um dos maiores salários do grupo, o experiente zagueiro Maicon mais uma vez ficou de fora da relação para a partida.

Uma das principais contratações do clube para a temporada, ele está na mira do Santos e não entrou em campo nos últimos dois compromissos do time pelo Campeonato Mineiro.

No ano passado, o jogador de 33 anos recusou propostas de clubes do exterior e da Série A para atuar com Vanderlei Luxemburgo – que até então estava confirmado no cargo.

Com a chegada de Ronaldo e seu estafe, no entanto, o treinador foi demitido, e a situação de Maicon se tornou incerta.

Sendo assim, a dupla de zaga titular continua sendo formada por Eduardo Brock e Oliveira. No meio-campo, Pedro Castro e João Paulo devem fazer companhia a Filipe Machado.

CRUZEIRO	VILLA NOVA
Rafael; Rômulo, Oliveira, Eduardo Brock e Rafael Santos; Filipe Machado (William Oliveira), Pedro Castro e João Paulo; Bruno José (Vitor Roque), Waguininho e Edu (Thiago)	Glaycon; Danilo Belão, Diego Landis, Kadu e Lucas Hipólito; Wesley, Gustavo Crocci e Renan Mota; Matheus Lima, Thiago Mesquita e Bruninho
Técnico: *Paulo Pezzolano*	Técnico: *Bruno Pivetti*

ESTÁDIO Independência
HORÁRIO 11h
ÁRBITRO Antônio Márcio Teixeira da Silva
ASSISTENTES Frederico Soares Vilarinho e Helen Aparecida Gonçalves Silva Araújo
CRUZEIRENSE PENDURADO Filipe Machado

MOURÃO PANDA/AMÉRICA

América e URT fizeram um duelo sem muita emoção, em Patos de Minas

Empate justo para jogo morno

Um jogo sem muitas emoções e fraco tecnicamente, mas que serviu para o técnico Marquinhos Santos ver em ação seus reservas antes da aguardada estreia na Copa Libertadores. Os torcedores que foram ao Estádio Zama Maciel, em Patos de Minas, ontem, se decepcionaram com o morno empate sem gols entre URT e América, pela oitava rodada do Campeonato Mineiro. O resultado foi ruim para o Coelho, que perdeu o terceiro lugar para o Athletic e pode ser superado pela Caldense, que só joga terça-feira contra o Uberlândia, fora de casa.

Apesar do prejuízo, a igualdade não assusta o torcedor alviverde, que promete encher o Independência na quarta-feira, diante do Guaraní-PAR, às 19h15, na estreia da equipe na Copa Libertadores – será a primeira vez na história que o Coelho disputará uma competição internacional. Vários titulares ficaram em Belo Horizonte, se preparando para o jogo. Se passar pelos paraguaios, o time mineiro embolsará mais US$ 600 mil (R$ 3,4 milhões), além dos US$ 500 mil (R$ 2,8 milhões) já garantidos pela participação nesta fase.

Em Patos de Minas, a falta de entrosamento e o gramado irregular prejudicaram muito o América, que fez um primeiro tempo ruim. A equipe teve dificuldades para dominar a bola e quase não ocupou o campo de ataque. Na volta do intervalo, quando Marquinhos Santos fez alterações, incomodou um pouco mais a URT. O armador Rodriguinho acertou duas vezes a trave (a segunda em bela cobrança de falta) e o atacante Rodolfo desperdiçou duas boas chances.

Herói do acesso alviverde à elite em 2020, Rodolfo se emocionou depois da partida. Por causa de uma entorse no tornozelo esquerdo, ele perdeu os primeiros jogos desta temporada. No ano passado, também sofreu com lesões. "Foram momentos difíceis, só a minha família ao meu lado. Tenho de agradecer a Deus por tudo." Ele entende que o jogo de ontem foi importante para dar ritmo aos reservas: "Tivemos três chances, eu mesmo tive duas, mas fico feliz pelo desempenho da equipe, pois os meninos jogaram com personalidade".

ESPIÃO Agora, a atenção será total na Libertadores. O auxiliar de Marquinhos Santos, Edilson Borges, acompanhou, ontem, in loco, o jogo do Guaraní contra o Cerro Porteño, pelo Campeonato Paraguaio, para buscar o maior número de informações possíveis sobre o adversário e evitar que o Coelho seja surpreendido em casa. O duelo de volta será em 2 de março, no Defensores del Chaco. (RD)

0 X 0

URT	América
Gustavo; Ferrugem, Breno Calixto, Yan e Jhonatan Moc; Derlan, Bruninho (Iago Barbosa 11 do 2º) e Diego Peixoto (Evair 26 do 2º); Iago Martins (Cebolinha 11 do 2º), Nininho (Matheus Rebé 38 do 2º) e Passira (Felipe Sousa 26 do 2º)	Jailson; Cáceres, Germán Conti, Gustavo Marques e João Paulo; Zé Ricardo, Juninho Valoura (Flávio 31 do 2º) e Índio Ramírez (Rodriguinho 15 do 2º); Matheusinho (Léo Passos 31 do 2º), Kawê (Adyson 31 do 2º) e Henrique Almeida (Rodolfo 15 do 2º)
Técnico: *Paulo Cezar Catanoce*	Técnico: *Marquinhos Santos*

ESTÁDIO Zama Maciel
ÁRBITRO Wanderson Alves de Souza
ASSISTENTES Pablo Almeida da Costa e Fernanda Nandrea Gomes Antunes
CARTÃO AMARELO Derlan, Kawê, Matheusinho, Iago Martins e Léo Passos
PRÓXIMOS JOGOS Villa Nova (c), Uberlândia (f) e Tombense (c)

NBA

Estrelas reunidas em quadra

Matheus Muratori

A NBA chegou ao terço final da temporada 2021/2022 e, como manda a tradição, o Jogo das Estrelas marca o início da reta final das partidas antes dos playoffs. Os alas LeBron James, do Los Angeles Lakers, e Kevin Durant, do Brooklyn Nets, são os capitães das equipes que se enfrentam às 22h (de Brasília) de hoje, em Cleveland, no estado de Ohio.

O All Star Game, que em tese reúne os jogadores de maior destaque na temporada, é marcado por reservar momentos divertidos e jogadas impressionantes, com lances poucos vistos em jogos oficiais. LeBron e Durant escolheram a dedo os 23 jogadores que compõem os dois times. A partida, um dia depois de Desafio de Habilidades e torneios de três pontos e enterradas, terá transmissão da ESPN no Brasil.

A equipe de LeBron vai à quadra com Stephen Curry (armador do Golden State Warriors), DeMar DeRozan (ala-armador do Chicago Bulls), Giannis Antetokounmpo (ala-pivô grego do Milwaukee Bucks) e Nikola Jokic (pivô sérvio do Denver Nuggets), além do próprio LeBron James. O técnico será Monty Williams, do Phoenix Suns.

Na reserva, entre outros, estão os armadores LaMelo Ball (estrela do Charlotte Hornets) e Dejounte Murray (San Antonio Spurs), que entraram na vaga de Kevin Durant, do Brooklyn Nets, e Draymond Green, do Warriors, respectivamente, cortados por contusão.

Já o time de Durant – que não vai atuar devido a lesão no joelho esquerdo –, começará com Trae Young (armador do Atlanta Hawks), Ja Morant (armador do Memphis Grizzlies), Andrew Wiggins (ala do Golden State Warriors), Jayson Tatum (ala do Boston Celtics, que ganhou vaga no time com a contusão de Durant) e Joel Embiid (pivô camaronês do Philadelphia 76ers). No comando, Erik Spoelstra, treinador do Miami Heat.

Jarrett Allen, pivô do Cleveland Cavaliers, foi chamado para integrar o grupo no lugar de James Harden, do Philadelphia 76ers, que teve diagnosticada lesão na coxa esquerda.

LeBron James vai liderar sua equipe no All-Star Game, em Cleveland, nesta noite

Com o joelho esquerdo machucado, Kevin Durant acompanhará seu time do lado de fora

LÍDERES A NBA chega ao terço final com o Suns como melhor equipe, líder da Conferência Oeste com campanha de 48 vitórias e 10 derrotas. Já no Leste, o Miami Heat lidera, com 38 triunfos e 21 reveses.

Foi a terceira e última pausa da temporada 2021/2022 da competição, que agora entra em reta final. A primeira foi no feriado do Dia de Ação de Graças, em 25 de novembro de 2021, e a segunda em 24 de dezembro, antes da tradicional rodada de Natal.

A temporada regular se encerra em 10 de abril. Entre os dias 12 e 15, são disputados os jogos do play-in, torneio de repescagem entre os times que ficarem do 7º ao 10º lugares. Desses, dois avançam para os playoffs, juntando-se às equipes que terminarem entre a 1ª e a 6ª colocações. O mata-mata se inicia em 16 de abril. A grande final da NBA, com série de até sete partidas, está programada para começar em 2 de junho.

TIME LEBRON

✓ TITULARES
- Stephen Curry (Warriors)
- DeMar DeRozan (Bulls)
- LeBron James (Lakers)
- Giannis Antetokounmpo (Bucks)
- Nikola Jokic (Nuggets)

✓ RESERVAS
- Chris Paul (Suns)
- Fred van Vleet (Raptors)
- Luka Doncic (Mavericks)
- Darius Garland (Cavaliers)
- Donovan Mitchell (Jazz)
- Jimmy Butler (Heat)
- Jarrett Allen (Cavaliers)

- **Técnico:** *Monty Williams (Suns)*

TIME DURANT

✓ TITULARES
- Trae Young (Hawks)
- Ja Morant (Grizzlies)
- Andrew Wiggins (Warriors)
- Jayson Tatum (Celtics)
- Joel Embiid (76ers)

✓ RESERVAS
- LaMelo Ball (Hornets)
- Dejounte Murray (Spurs)
- Devin Booker (Suns)
- Zach Lavine (Bulls)
- Khris Middleton (Bucks)
- Karl-Anthony Towns (Timberwolves)
- Rudy Gobert (Jazz)

- **Técnico:** *Erik Spoelstra (Heat)*

JAECI CARVALHO

COLUNA DO JAECI

>>jaeci.carvalho@uai.com.br

Dirigentes birrentos podem estragar o jogo

Galo e Urubu fazem hoje o primeiro jogo da temporada nacional com a disputa do troféu da Supercopa. Uma competição criada para encher linguiça e mal elaborada em seu regulamento. Se ela reunisse o campeão brasileiro e o vice, e o campeão da Copa do Brasil e o vice, como na Espanha, seria mais atraente e justificável. Porém, ao sabermos que o Galo ganhou Brasileiro e Copa do Brasil, na temporada de 2021, não é justo que dispute com o segundo colocado do Brasileiro, o Flamengo. A CBF deveria mudar o regulamento e dizer o seguinte: em caso de o campeão do Brasileirão ser a mesma equipe campeã da Copa do Brasil, a Supercopa deverá ser entregue na sede do clube campeão. Simples assim.

Porém, no Brasil, como dizia o saudoso, Kafunga, "o errado é que está certo", e esses regulamentos esdrúxulos – diga-se de passagem, assinados por todos os incompetentes dirigentes –, dão margem para isso. Outro dia, lembrei aqui que na Copa União, em 1987, Galo e Flamengo estavam no mesmo grupo, e o alvinegro ganhou turno e returno. O regulamento dizia que, nesse caso, o segundo colocado ganharia uma vaga na semifinal. Ou seja: o Galo classificou o Flamengo e acabou eliminado por ele. Mas a culpa é de quem assinou tal regulamento.

Durante esta semana, dirigentes alvinegros e rubro-negros trocaram acusações, via rede social, como briguinha de meninos na escola. "Se você não me der a bola, não falo mais com você. Não pegue meu lápis, pois vou ficar de mal." Uma vergonha que serve para acirrar os ânimos, já exaltados, entre os torcedores das duas equipes, que não se bicam, e para irritar os jogadores. Se houver briga ou jogadas mais ríspidas entre eles, com certeza os dirigentes de Galo e Flamengo serão os grandes culpados.

Num momento de tanta violência no país, onde quem é A não admite que tenha alguém que seja B, os dirigentes deveriam apaziguar os ânimos. Porém, exigir isso deles é muito. Eles agem como torcedores, passionais e birrentos.

Meu sonho era ver os presidentes do Galo e Flamengo, lado a lado, na tribuna, se cumprimentando e, ao final da partida, apertando as mãos, como acontece na Europa, independentemente do resultado. Mas isso é pedir muito. Por isso, sou a favor do clube-empresa. Imaginem, por exemplo, Ronaldo Fenômeno, dono do Cruzeiro, ao lado de Rubens Menin, que poderá ser o dono do Atlético, lado a lado, num dos camarotes do estádio que será inaugurado! Seria fantástico. Será que vamos evoluir para chegar a tal ponto?

Os dirigentes deveriam se unir em prol de seus clubes, faturamento e grandes jogos. Birrinhas e briguinhas infantis só mostram o quão estão atrasados e despreparados.

Só nos resta torcer para que a animosidade e o veneno destilado durante a semana não tenham contagiado os jogadores e que eles, no campo de jogo, sejam felizes, nos proporcionem um grande jogo, com dribles, tabelas e gols bonitos.

Qualidade as duas equipes têm, mas neste momento, vejo o Galo mais bem preparado e mais coeso, pois tem uma defesa infinitamente superior à do Flamengo. Foi isso que o alvinegro mostrou no fim da temporada passada.

Quanto ao troféu da Supercopa, ele não fará o torcedor lotar a Praça Sete, nem a Gávea. É apenas mais um troféu que, por enquanto, não tem apelo. Haja vista que o Flamengo ganhou as duas edições que houve e não vi nenhum torcedor lotar as ruas. É competição para "inglês ver".

Coluna, blog e YouTube

Após o jogo de hoje, não perca a minha coluna on-line, só para assinantes no nosso site; meu blog, no Superesportes e meu canal de YouTube, que já passou dos 100 mil inscritos e decola para os 200 mil. Minha plaquinha já está comigo e faz parte do acervo de prêmios que venho ganhando ao longo dos 40 anos de jornalismo.

Candidatos a protagonistas no jogo desta tarde, atacantes de Atlético e Flamengo são os principais nomes de suas equipes, com médias impressionantes de participações em gols

ARTILHEIROS EM DIA DE DUELO PARTICULAR

LUCAS BRETAS

De um lado, a qualidade técnica e a experiência de um atacante com muitos anos no futebol internacional que foram decisivas para um 2021 perfeito para o Atlético. Do outro, o faro de gol e a estrela de um jovem, que já decidiram uma Copa Libertadores para o Flamengo. Hoje, às 16h, a decisão da Supercopa do Brasil também marcará o encontro entre os dois principais artilheiros do país na atualidade: Hulk, do Galo, e Gabriel Barbosa, o Gabigol, do rubro-negro carioca.

Após 16 temporadas no exterior, Hulk voltou ao Brasil sob mais olhares de desconfiança do que crença. Depois de um início conturbado pelo Atlético, com más atuações, o atacante logo demonstrou sua qualidade técnica e passou a empilhar bolas nas redes adversárias. Desde que retornou ao país, já marcou 40 gols e deu 13 assistências, em 72 jogos pelo alvinegro.

Hulk foi peça vital para o inesquecível 2021 do Galo, com títulos do Campeonato Mineiro, do Campeonato Brasileiro e da Copa do Brasil. Na Série A, sagrou-se artilheiro e foi eleito quase que por unanimidade craque da competição – fez 19 gols e sete assistências –, carregando a equipe rumo ao sonhado bicampeonato. A temporada terminou também com diversos prêmios individuais para o atleta.

Por sua vez, Gabigol não conseguiu emplacar, na Europa, o sucesso que faz no futebol brasileiro. Desde a chegada ao Flamengo, o atacante de 25 anos soma 107 gols e 35 assistências em 151 jogos, além de ter se consagrado como um dos maiores ídolos da história do clube carioca.

Com o rubro-negro, ganhou duas vezes o Campeonato Brasileiro e a Supercopa do Brasil, três Campeonatos Cariocas, uma Copa Libertadores e uma Recopa Sul-Americana.

DECISIVOS A média de participações em gols da dupla mostra vantagem do flamenguista. Com 142 em 151 partidas, Gabigol tem média de 0,94. A de Hulk é 0,73: são 53 participações em gols, em 72 confrontos.

Neste ano, os dois começaram mantendo o embalo. Enquanto Gabigol marcou três gols e deu uma assistência em quatro jogos do time carioca, Hulk balançou as redes quatro vezes em quatro embates disputados pelo Galo.

"São os dois últimos artilheiros do Brasileiro. O Hulk, desde quando chegou, vem nos ajudando muito. Hoje é o ídolo da Massa atleticana. É o melhor jogador, com aporte decisivo muito grande. Com certeza, é um cara em quem a gente confia muito. Não vai ser diferente nessa temporada, pelo tanto que ele trabalha", comentou o goleiro atleticano Everson, sobre o companheiro de equipe.

Em um dos Atlético x Flamengo mais importantes, Hulk e Gabigol protagonizarão um "duelo particular" na Arena Pantanal, em Cuiabá. Ídolos absolutos de seus clubes, os dois querem voltar a cravar seus nomes com mais uma conquista neste domingo.

COMPARATIVO DE NUMEROS

FOTO: DOUGLAS MAGNO/AFP

HULK

MÉDIAS (participações por jogo)

NO GALO 0,73

NA CARREIRA 0,71

	GOLS	ASSISTÊNCIAS	JOGOS
2021	36	13	68
2022	4	-	4
No Galo	40	13	72
Carreira	346	115	648

TÍTULOS

- Campeonato Baiano (2004)
- 4x Liga Portuguesa (2009, 2011, 2012 e 2013)
- 3x Taça de Portugal (2009, 2010 e 2011)
- 4x Supertaça Cândido de Oliveira (2009, 2010, 2011 e 2012)
- Liga Europa (2011)
- Copa das Confederações (2013)
- Liga Russa (2015)
- Supertaça da Rússia (2015)
- Taça da Rússia (2016)
- China Super League (2018)
- Chinese FA Super Cup (2019)
- Campeonato Mineiro (2021)
- Campeonato Brasileiro (2021)
- Copa do Brasil (2021)

PRÊMIOS INDIVIDUAIS NO BRASIL

2021
- Artilheiro do Brasileirão
- Craque do Brasileirão
- Seleção da Bola de Prata
- Melhor Jogador da Bola de Prata

GABIGOL

MÉDIAS (participações por jogo)

NO FLAMENGO 0,94

NA CARREIRA 0,64

FOTO: MARCELO CORTES/FLAMENGO

	GOLS	ASSISTÊNCIAS	JOGOS
2021	34	10	45
2022	3	1	4
No Flamengo	107	35	151
Carreira	192	48	371

TÍTULOS

- 2x Campeonato Paulista (2015 e 2016)
- Olimpíada do Rio (2016)
- 3x Campeonato Carioca (2019, 2020 e 2021)
- 2x Campeonato Brasileiro (2019 e 2020)
- Copa Libertadores da América (2019)
- 2x Supercopa do Brasil (2020 e 2021)
- Recopa Sul-Americana (2020)

PRÊMIOS INDIVIDUAIS NO BRASIL

[illegible]
- Craque do Brasileirão – Revelação

[illegible]
- 2x Artilheiro do Brasileirão
- 2x Craque do Brasileirão Centroavante
- 2x Seleção da Bola de Prata

[illegible]
- Melhor Jogador da Bola de Prata
- Artilheiro da Libertadores
- Rei da América

Auxiliares de Tite vão à Arena Pantanal

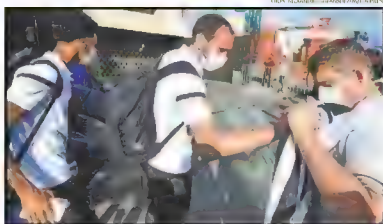
Não serão somente os torcedores que estarão com os olhos voltados para a partida entre Atlético e Flamengo, nesta tarde, pela Supercopa do Brasil. A comissão técnica da Seleção Brasileira vai acompanhar in loco o duelo. Estarão na Arena Pantanal os auxiliares Cléber Xavier e Matheus Bachi, filho do técnico Tite. A ida à capital do Mato Grosso faz parte da reta final de observações planejadas pela comissão técnica do Brasil para a Copa do Mundo do Catar, que será disputada entre novembro e dezembro deste ano.

Na temporada passada, Tite chamou três jogadores do Atlético para jogos das Eliminatórias Sul-Americanas para o Mundial: o goleiro Everson, o lateral-esquerdo Guilherme Arana e o atacante Hulk. Os atleticanos não apareceram na primeira convocação deste ano (para as partidas contra Equador, em Quito, e Paraguai, no Mineirão), mas dois flamenguistas estiveram na lista: o armador Everton Ribeiro e o centroavante Gabigol.

O volante alvinegro Allan também está entre os jogadores que vêm sendo monitorados pelo comandante da Seleção Brasileira, embora esteja em uma posição de concorrência acirrada, que já conta com Casemiro e Fabinho. A revelação de que o desempenho do atleticano vem sendo acompanhado por Tite foi feita por Juninho Paulista, coordenador de seleções da CBF, em janeiro.

Esta será a segunda partida acompanhada no estádio pela comissão técnica da Seleção, neste ano. Ao lado dos auxiliares Cléber Xavier e César Sampaio, o próprio Tite assistiu, no dia 10 deste mês, à vitória do Fluminense sobre o Botafogo por 2 a 1, no Estádio Nilton Santos, no Rio de Janeiro, pela quinta rodada da Taça Guanabara, primeiro turno do Campeonato Carioca.

FOTOS: ALEXANDRE GUZANSHE/EM/D.A PRESS

Um dos destaques do Galo, Zaracho faz tratamento na coxa esquerda para estar em campo hoje

Godín deu autógrafos a torcedores atleticanos que foram recepcionar o time na chegada ao hotel

CAPÍTULO INÉDITO DE UMA RIVALIDADE HISTÓRICA

ATLÉTICO E FLAMENGO SE ENFRENTAM NA ARENA PANTANAL NESTA TARDE, EM BUSCA DO PRIMEIRO TÍTULO DA TEMPORADA. TREINADORES ESTRANGEIROS EM INÍCIO DE TRABALHO E ARTILHEIROS SÃO ATRAÇÕES

JOÃO VITOR MARQUES
ENVIADO ESPECIAL

Cuiabá – O sol tinha ido embora mas o termômetro ainda beirava os 30°C no fim da tarde de ontem, em Cuiabá. Diante das queixas dos visitantes pelo calor, o comentário dos moradores era o mesmo "Hoje está ameno" E é assim que vai estar também neste domingo. dia da aguardada Supercopa do Brasil entre os poderosos Atlético e Flamengo, adversários historicos que revivem a rivalidade em busca da primeira taça de 2022. A bola rola às 16h (de Brasília, 15h no horário local), na Arena Pantanal

O Atlético disputa a Supercopa por ter conquistado o Campeonato Brasileiro e a Copa do Brasil em 2021 O regulamento, então, abre espaço para o vice-campeão da Série A, o Flamengo, disputar a taça.

Nas ruas da capital do Mato Grosso, a presença rubro-negra é claramente superior Diferentes pesquisas feitas nos últimos anos mostram que Flamengo e Corinthians lideram os rankings de torcidas na cidade. Em minoria, os atleticanos se concentram no hotel que hospeda a delegação alvinegra e se reuniram em evento realizado, na véspera da partida, pelo consulado do clube em Cuiaba.

A princípio, apenas 30% da capacidade da Arena Pantanal (que é de cerca de 43 mil pessoas) estava liberada, em função do avanço recente da COVID-19 na cidade. Porém, negociações encabeçadas pela Confederaçao Brasileira de Futebol (CBF) com as autoridades locais fizeram com que o numero aumentasse para 80%.

Foram colocados à venda 31.219 ingressos, carga que se esgotou rapidamente, já na sexta-feira. Pouco mais de 3,5 mil lugares foram comprados para o setor Sul Inferior, exclusivo aos alvinegros. A mesma quantidade se destinou ao Norte Inferior, específico para rubro-negros. O restante do estádio terá torcida mista, com maioria flamenguista

O protocolo sanitário local exige que os torcedores apresentem comprovante de ciclo vacinal completo contra o novo coronavírus (duas doses ou dose única, se for o caso). Para crianças de até 11 anos, é exigida uma dose

Duelos quentes

Não é preciso ter nascido antes de 1980 para entender e sentir a rivalidade entre atleticanos e flamenguistas. Naquele ano, as equipes se encontraram pela primeira vez em uma final a segunda vai ser exatamente hoje. Em uma decisão cheia de polêmicas e críticas em relação à arbitragem, os rubro-negros levaram o título do Campeonato Brasileiro com a vitória por 3 a 2, no Maracanã, apos perder por 1 a 0, no Mineirão.

No ano seguinte, o confronto entre dois dos principais times do país ganhou contornos ainda mais tensos naquele histórico jogo de desempate pela fase de grupos da Copa Libertadores. Na partida que "nao terminou", o árbitro José Roberto Wright expulsou cinco atleticanos. Em seguida, o goleiro Joao Leite alegou lesão, e o Galo não tinha mais substituições a fazer Com isso, o duelo foi encerrado por falta de número mínimo de jogadores. O rubro-negro carioca foi declarado vencedor, avançou de fase e rumou ao título continental

As décadas que se seguiram foram de outros confrontos decisivos, como nos Brasileiros de 1986 (classificação atleticana nas oitavas de final), 1987 (triunfo flamenguista na semifinal da Copa União) e 2009 (importante vitoria rubro-negra na arrancada pelo título). Na semifinal da Copa do Brasil de 2014, o Atlético fez história ao perder o jogo por 2 a 0 no Rio, levar um gol no Mineirao e buscar um impensável 4 a 1 para ir à decisao e ser campeao na final com o arquirrival, Cruzeiro.

São 93 anos de história, com 120 jogos. A vantagem é do Flamengo, que venceu 49 O Atlético ganhou 39, e são ainda 32 empates. Hoje, os times voltam a disputar uma taça e reacendem aquela que, para muitos, é a maior rivalidade interestadual do país.

UM CRUZEIRENSE ENTRE ATLETICANOS

Em meio aos gritos de "Galo", ontem à tarde, em um encontro de alvinegros em Cuiabá, uma voz silenciava. A camisa rosa de José Ferraz, de 62 anos, contrastava com o predomínio das cores preto e branco no ambiente Nas palavras dos que o cercavam com provocações e risadas, ele é o único cruzeirense aceito no local. José é o churrasqueiro oficial da GaloCuia, que reuniu dezenas de atleticanos em "concentração" para a Supercopa do Brasil. "Sou amigo do Jairo (presidente do consulado do Galo na cidade) há muitos anos. Eles não tinham churrasqueiro, porque atleticano não sabe fazer churrasco", provocou, em tom de brincadeira. "Aí me arrumou para fazer o churrasco para eles", completou o cruzeirense, enquanto fatiava um contrafilé ao ponto, acompanhado de perto dos amigos alvinegros, que retrucavam. "Ele sabe que o Galo é maior que o Cruzeiro, então a gente aceita. Fora que faz uma carne boa", disse um deles. O clima, descontraído, também era de muita confiança. "Vamos levar essa taça, porque é direito nosso. Ganhamos os dois campeonatos (Brasileiro e Copa do Brasil) Tem que ser 4 a, no máximo, 1", afirmou Nicole Buffe, 37, administradora.

ATLÉTICO	FLAMENGO
Everson; Mariano, Nathan Silva, Godín e Guilherme Arana; Allan, Jair, Matías Zaracho (Savarino ou Ademir) e Nacho Fernández; Keno e Hulk	Hugo; Fabrício Bruno, David Luiz e Filipe Luís; Rodinei, Willian Arão, Andreas (Gomes) e Everton Ribeiro; De Arrascaeta, Bruno Henrique e Gabigol
Técnico: *Antonio Mohamed*	Técnico: *Paulo Sousa*

ESTÁDIO Arena Pantanal
HORÁRIO 16h
ÁRBITRO Anderson Daronco (RS)
ASSISTENTES Danilo Ricardo Simon Manis (SP) e Bruno Raphael Pires (GO)
VAR Daniel Nobre Bins (RS)
TV Globo e Sportv

Mistério alvinegro

O clima do clássico contagiou jogadores e comissão técnica do Atlético. Na Cidade do Galo, porém, o movimento foi o de tentar evitar que as polêmicas extracampo (protagonizadas pelo presidente alvinegro, Sérgio Coelho, e o vice rubro-negro, Rodrigo Dunshee) interferissem na preparaçao.

"Eu sou o tipo de jogador que nao fica muito se ligando em provocações, no que vem e no que volta. Não sei o tipo de provocação que houve entre diretorias, mas os jogadores estão focados em dar o melhor dentro de campo para poder dar alegria à Massa atleticana" disse Hulk

Com impressionantes 40 gols e 13 assistências em 72 jogos no alvinegro, o camisa 7 é a principal arma ofensiva do Galo. A dúvida é sobre quem fará companhia a ele no ataque. A expectativa é que o técnico Antonio Mohamed escale Keno na ponta esquerda; na direita, o titular natural seria Zaracho.

O argentino, porém, reclamou de dor na coxa esquerda e não tem presença confirmada. Sem ele, o 'Turco' pode escalar Savarino ou Ademir. Vargas, ausência no início da temporada por uma lesão no joelho esquerdo, pode ser opção para o segundo tempo. O chileno viajou com a delegaçao, mas o clube faz mistério em relação à presença em campo.

Alternativas no Fla

Do lado do Flamengo, o técnico Paulo Sousa iniciou a temporada com testes para diferentes jogadores e busca implementar seu estilo. "Ele já mostrou por onde ele passou que é um treinador que tem uma ideia clara de jogo. Conhece de futebol e está passando isso para nós, o que é de um ganho muito grande, tanto para os mais velhos quanto para quem está começando agora", disse Everton Ribeiro.

A tendência é que a equipe atue com uma primeira linha de três jogadores, embora nem todos sejam zagueiros. David Luiz, Fabrício Bruno e Filipe Luís devem formar o trio de defensores. À frente, Bruno Henrique reforça a equipe por causa de questões físicas, só estreou na temporada na quarta-feira, na vitoria por 2 a 1 sobre o Madureira, quando entrou no segundo tempo. Ao lado de Gabigol, Everton Ribeiro e De Arrascaeta, formara a linha ofensiva, temida desde 2019.

Por problemas físicos, os zagueiros Rodrigo Caio e Gustavo Henrique e o volante Thiago Maia não estarao a disposiçao do treinador português. Andreas Pereira, por outro lado, foi liberado e disputa posição com João Gomes.

Ostras chegam todas as semanas a Belo Horizonte e podem ser saboreadas o ano inteiro.

Amadorismo sai de cena

Novo cenário da música independente obriga o artista a gerir a carreira, cuidar das finanças e empreender. Cantores, DJs e produtores comandam cursos voltados para essa demanda

Daniel Barbosa

Foram abertas, na última quarta-feira (16/2), as inscrições para a segunda edição da Escola Itinerante de Música, projeto que tem o objetivo de contribuir para a formação profissional de jovens artistas, não apenas tecnicamente, mas principalmente na inserção desses profissionais no mercado. Na sexta-feira (18/2), fechou-se a terceira turma do programa Formação de Estrategista Musical, ministrado por Nathy Faria. Nos próximos dias, será lançada a edição deste ano do curso Nosso Negócio é Música, oferecido pelo Sebrae-MG. No início deste mês, Alex Contri ministrou curso de discotecagem e marketing para DJs nos centros culturais do Bairro das Indústrias e do Alto Vera Cruz.

Tantas ofertas comprovam que já não basta saber cantar e/ou tocar para iniciar e sustentar uma trajetória profissional no cenário da música pop. Tão importante quanto esses requisitos básicos, o conhecimento sobre desenvolvimento e gestão da carreira artística começou a se impor em meados da primeira década deste século, com a quebra do monopólio das grandes gravadoras, a expansão do mercado independente, o crescimento do streaming e a democratização dos meios de produção e distribuição musical.

FOCO O novo contexto gerou aumento notável da oferta de cursos e consultorias com foco na música independente como negócio e no artista como empreendedor capaz de fazer sua "empresa" girar.

Com a primeira edição realizada de forma remota em 2020, a Escola Itinerante de Música – projeto da Peleja Lab, fundada em 2016 pelo cantor e compositor Octavio Cardozzo e pela produtora cultural Yara Mourthé – segue com inscrições abertas até o próximo dia 27, pelo link bit.ly/escolaitinerante2. Serão selecionados 18 artistas solo ou bandas representantes de todas as regionais de Belo Horizonte.

Eles vão participar de workshop intensivo ministrado por reconhecidos profissionais do cenário musical da capital: a cantora e compositora Maíra Baldaia, o baterista Gabriel Bruce, a baixista Camila Rocha, o guitarrista PC Guimarães, a artista visual Camila Buzelin, o músico e produtor Leonardo Marques e o próprio Octavio Cardozzo.

O curso presencial ocorrerá entre os dias 19 de março e 10 de abril, nos centros culturais Urucuia e Usina da Cultura. Será oferecida ajuda de custo de R$ 400. "O que motivou a criação da Escola Itinerante de Música, em 2020, foi o boom de cursos de gestão e prática musical. Havia muitos e com variados temas, mas a gente notava que boa parte tinha foco apenas teórico, distante da realidade de artistas e bandas que estavam começando", diz Cardozzo.

Responsável por lecionar sobre gestão e comunicação, ele pretende transmitir a ideia de que a carreira funciona como empresa, o que implica em trabalhar com parceiros e adotar a divisão clara de funções.

O cantor e compositor Octavio Cardozzo vai ensinar técnicas de gestão e comunicação na Escola Itinerante de Música

"No meu trabalho como cantor, faço a gestão inteira. Então, sei desde como funciona a gravação até a parte financeira, cuidando de cada centavo que chega na minha conta. A parte administrativa é toda por minha conta", diz Cardozzo.

Professores oferecerão subsídios teóricos sobre a área que dominam, além da vivência prática com base em sua própria trajetória. Alunos podem transitar de uma cátedra a outra, conforme seus interesses. "Esse é o diferencial. A Camila, por exemplo, já dá cursos de contrabaixo no YouTube, mas aqui ela também vai passar sua experiência de vida. O Gabriel vai falar sobre a parte teórica de ser baterista, mas também sobre a experiência com o Graveola, as viagens, os festivais internacionais de que participou", aponta.

Convidada a participar da Escola Itinerante de Música, Maíra Baldaia esteve à frente, no ano passado, do Revoada, ao lado de Amorina e Débora Costa. O projeto estimulou novos artistas de BH a construírem o próprio caminho por meio do processo de qualificação, fortalecimento da carreira e da troca de experiências.

ECOSSISTEMA Maíra identifica o acesso à informação e às novas tecnologias como principal lacuna na formação de artistas iniciantes. "O ecossistema musical está o tempo todo se atualizando. Não adianta só cantar, é preciso entender de distribuição, produção, direitos autorais. A Escola Itinerante e outros projetos pretendem mostrar as várias etapas de uma carreira: é trabalho, é negócio, tem nota fiscal envolvida", aponta.

Ela ressalta a necessidade do olhar prático, não romantizado, sobre a carreira. "Você tem que ver o palco, mas também o que está em volta dele. O cenário digital é positivo, democrático, mas pode ser muito cruel se você não estiver pesquisando, se atualizando, entendendo o que está acontecendo. Aí é que o calo aperta", diz.

Uma das ações pioneiras na área em BH foi o curso Nosso Negócio é Música, do Sebrae-MG, criado em 2010 sob supervisão do produtor e gestor cultural Romulo Avelar. Aluno da primeira turma, o músico e empresário Leo Moraes – um dos sócios da casa de shows A Autêntica – hoje é um dos coordenadores e professores do projeto.

"A primeira turma foi muito marcante, tinha como alunos Marku Ribas, Pedro Morais, Érika Machado, o Roger Deff, gente muito atuante", recorda. Depois de formado, ao longo dos anos Leo foi convidado para dar palestras sobre produção musical e gerenciamento de casa de shows. "Erick Krulikowski assumiu o curso e, em 2019, me convidou para fazer o programa com ele, dividir a coordenação e dar aulas. Estou lá desde então", conta.

A ideia é evitar o amadorismo. "O curso abrange a formatação de um conceito artístico, o que passa pela presença de palco e transformar isso em produto para o mercado, falando de circulação digital, marketing, redes sociais", detalha Leo. "As pessoas começam de forma muito artesanal, sem conhecer os meandros, as ferramentas disponíveis ou mesmo a legislação, então a carreira vai à deriva. A gente dá aos artistas as rédeas da própria carreira."

Realizado em BH até 2019, o Nosso Negócio é Música iniciou o processo de descentralização a partir de 2020, quando migrou para Sete Lagoas. Em 2022, chega a Nova Lima, com 200 horas de conteúdo e aulas ministradas presencialmente.

"A cada ano o curso é um pouco diferente, porque os participantes influenciam muito o seu direcionamento. Há pessoas que desistem da música durante o processo, porque o curso obriga a pessoa a ter olhar mais crítico para a própria carreira. Todas as trajetórias saem transformadas", aponta.

Nathy Faria fez seu trabalho como cantora e compositora reverberar na cena local no início da década passada, com lançamento de disco e shows dentro e fora do estado. Porém, não levou a carreira adiante porque, naquele momento, não compreendia o negócio da música. Ela entrou para o curso do Sebrae em 2013, capacitou-se e desde 2014 atua como consultora de music business.

OPORTUNIDADE Em 2021, Nathy criou o curso para formação de estrategista musical – termo cunhado por ela para seu próprio ofício. "Com a chegada da pandemia, artistas passaram a ter que se virar no ambiente digital. Vi essa oportunidade de mercado. Muita gente ama marketing e ama música, mas não sabe como uni-los. Tenho essa formação, a ideia foi ensinar a minha profissão", explica.

Atualmente morando na Espanha, Nathy explica que o curso é totalmente on-line, dividido em 10 módulos. "São aulas práticas, passo planilhas, PDFs, para a pessoa ir acompanhando e aplicando aquilo na carreira dela. Já vi gente com muita teoria, mas sem enxergar na prática como aquilo se encaixa no dia a dia da carreira. O foco do estrategista é esse: aprender e ir fazendo simultaneamente", aponta.

A atividade inclui consultoria semanal, para dirimir dúvidas, e conta com a orientação de profissionais do mercado. A terceira turma, recém-formada, vai aprender com Anita Carvalho, que cuida da carreira do cantor Diogo Nogueira, e Carol Jafet, empresária do rapper Rincón Sapiência.

A cantora e compositora Maíra Baldaia afirma que carreira musical "é trabalho, é negócio e tem nota fiscal envolvida"

"As pessoas começam de forma muito artesanal, sem conhecer os meandros, as ferramentas disponíveis ou mesmo a legislação, então a carreira vai à deriva"

■ Leo Moraes, músico e empresário

Nathy Faria trocou a carreira de cantora pelo trabalho como estrategista musical

REGINA TEIXEIRA DA COSTA

EM DIA COM A PSICANÁLISE

>>reginacosta@uai.com.br

Precisamos tomar outro caminho

A Revista Ecológico, em sua ediçao da lua cheia de novembro e dezembro de 2021 foi dedicada ao tema "Questao indígena Um Brasil que nao reconhece e mata seus primeiros habitantes" Assunto importante sobre o qual precisamos nos deter O que ocorreu com os povos indígenas do mundo, e atualmente ocorre no Brasil, é, todos sabem, um genocídio

Nunca me esqueço do filme "A missão" (1986), dirigido por Roland Joffé. Um grande conflito entre jesuítas e escravagistas sobre os índios guaranis os primeiros, para convertê-los; os outros, para capturá-los.

Foi um genocídio violento, não menos que outros da humanidade, sobre aquele povo que não se dobrou. Os guaranis não abriram mão de sua cultura e nunca puderam ser escravizados por nao assimilarem e se dobrarem a escravagistas e religiosos, sendo que estes ainda nao desistiram de sua missão evangelista.

O povo indígena tem seus próprios valores. é filho da natureza. Nada pode substituir sua sabedoria ancestral. Como o homem branco é o exterminador mais instrumentalizado para a crueldade, opressao e sedução do outro, ele anseia suprimir diferenças. Não suporta oposições, independências.

Impor o bem universal como valor totalizante é tarefa impossível, pois cada ética determina uma visao de mundo. A ética religiosa é completamente diferente da ateísta, da filosófica, da científica e, enfim, da psicanalítica. Ainda podemos lembrar a diversidade das escolhas de gênero. Da questao racial e toda

"Vamos lutar por um futuro e um presente habitáveis", defendeu Txai Suruí em seu discurso histórico na COP26

gama de preconceitos vindos daqueles que acreditam ter supremacia sobre todos e tudo.

Todas essas coisas são inegáveis e demonstram que no real na vida como ela é, o que existe mesmo é uma enorme diversidade. Somos todos, de fato, estrangeiros nesta Terra. Hospedes passageiros e, como manda a boa educação, deveriamos agir como se não fôssemos donos de nada, nem mesmo de nossos corpos e mentes. No mais, podemos ter laços afetivos e redes sociais de apoio e comunhao. Ou estranhamentos que vêm daqueles que pretendem um para-todos impossível, tipo pequenos "hitleres". Nem guerra resolve nem nada.

É bom sempre reler o poema de Eduardo Alves da Costa, "No caminho, com Maiakovski" "Na primeira noite eles se aproximam/ e roubam uma flor/ do nosso jardim./ E não dizemos nada./ Na segunda noite,/ já não se escondem:/ pisam as flores,/ matam nosso cão,/ e não dizemos nada./ Até que um dia,/ o mais frágil deles/ entra sozinho em nossa casa,/ rouba-nos a luz/ e conhecendo nosso medo/ arranca-nos a voz pela garganta./ E já não podemos dizer nada."

Importante também este belo discurso proferido por uma jovem brasileira na Conferência das Nações Unidas sobre Mudança do Clima (COP26), em novembro do ano passado

Meu nome é Txai Suruí Eu tenho só 24, mas meu povo vive há pelo menos 6 mil anos na floresta amazônica. Meu pai, o grande cacique Almir Suruí, me ensinou que devemos ouvir as estrelas, a lua, o vento, os animais e as arvores.

Hoje o clima está esquentando, os animais estão desaparecendo, os rios estão morrendo, nossas plantações não florescem como antes. A Terra esta falando. Ela nos diz que não temos mais tempo.

Uma companheira disse vamos continuar pensando que com pomadas e analgésicos os golpes de hoje se resolvem, embora saibamos que amanha a ferida va. ser maior e mais profunda?

Precisamos tomar outro caminho com mudanças corajosas e globais

Nao é 2030 ou 2050. é agora!

Enquanto vocês estão fechando os olhos para a realidade, o guardiao da floresta Ari Uru-Eu-Wau-Wau, meu amigo de infância, foi assassinado por proteger a natureza.

Os povos indígenas estão na linha de frente da emergência climática, por isso devemos estar no centro das decisoes que acontecem aqui. Nos temos ideias para adiar o fim do mundo

Vamos frear as emissoes de promessas mentirosas e irresponsáveis, vamos acabar com a poluição das palavras vazias, e vamos lutar por um futuro e um presente habitáveis.

E necessário sempre acreditar que o sonho é possível.

Que a nossa utopia seja um futuro na Terra"

HORÓSCOPO

ÁRIES (21/3 a 20/4)
Para não desorganizar o que vai bem, deixe as rédeas nas mãos de alguém confiável Se essa pessoa não estiver disponível, responsabilize-se por todas as tarefas.

TOURO (21/4 a 20/5)
A prudência o ajuda a não enfiar os pés pelas mãos, criando problemas na tentativa de solucionar o que o tempo resolveria Não se precipite

GÊMEOS (21/5 a 20/6)
Velhas formas de estabelecer vínculos devem ser deixados de lado. Chegou a hora de se atrever a ampliar seu círculo de relacionamentos.

CÂNCER (21/6 a 21/7)
As ideias se provarão boas quando você colocá-las em prática. Enquanto continuarem apenas ideias ou assunto de conversa, estimularão o seu entusiasmo, porém nada além disso.

LEÃO (22/7 a 22/8)
Há coisas que não podem ser avaliadas objetivamente, pois não têm importância nenhuma desse ponto de vista. Porém, elas são valiosas para a alma.

VIRGEM (23/8 a 22/9)
A impaciência estimula atitudes que parecem urgentes, mas os resultados delas são bastante questionáveis Respire fundo, dê um tempo antes de agir

LIBRA (23/9 a 22/10)
Não pense que sabe tudo a respeito das pessoas. Recue, observe-as de forma mais objetiva. Talvez você flagre fantasias em meio às certezas

ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)
As coisas se complicam, mas nos ensinam a lidar com as transformações que vêm dominando o mundo Não resista às mudanças.

SAGITÁRIO (22/11 a 21/12)
É estimulante começar tudo de novo, mas talvez não seja necessário adotar postura tão radical assim Se quiser mudar, faça antes ajustes pertinentes ao que já está em marcha

CAPRICÓRNIO (22/12 a 20/1)
Para você colocar em prática os projetos que o entusiasmam, ajustes precisam ser feitos em sua vida cotidiana Este é o primeiro passo

AQUÁRIO (21/1 a 19/2)
Quando há emoções intensas envolvidas, as palavras são ditas de tal forma que as pessoas reagem a elas com certo temor. Emoções são difíceis de evitar Aprenda a administrá-las.

PEIXES (20/2 a 20/3)
Resista à pressão para tomar essa ou aquela atitude Neste momento, é melhor repensar tudo com muito cuidado, sem precipitações. Não se afobe

SUDOKU

2					7		5	
			2					
		6			1	4		
9						5		2
6		7			2	9		
		1	7				6	
		2					8	6
	8	3	1					5
				8				

www.iwodos.net

Para jogar basta completar cada linha, coluna e quadrado 3 x 3 com números de 1 a 9. Não há nenhum tipo de matemática envolvida.

SOLUÇÃO ANTERIOR

3	2	9	1	8	4	7	5	6
5	1	4	9	7	6	3	2	8
8	6	7	2	5	3	9	4	1
6	7	1	5	4	8	2	3	9
4	8	2	3	9	1	5	6	7
9	5	3	6	2	7	1	8	4
1	4	5	8	3	9	6	7	2
7	3	6	4	1	2	8	9	5
2	9	8	7	6	5	4	1	3

CRUZADAS

DAD SQUARIS

DICAS DE PORTUGUÊS

>>dadsquaris.df@dabr.com.br >>BLOG DA DAD www.correiobraziliense.com.br

Recado

■ Bartolomeu Campos Queirós

Preço do café

Quem aguenta? Nosso rico cafezinho dá um susto atrás do outro. Há 11 meses pôr o pretinho na xícara exige mais e mais notas da nossa desvalorizada moeda. Mas a dor não se restringe ao bolso. Afeta também os ouvidos. Repórteres de tevês abertas e fechadas, de rádios AM e FM, de jornalões e jornalzinhos anunciam que "o preço do café está mais caro" Uiiiiiiiiiiiiiii! É otite na certa.

Caro e barato, alto e baixo

Preço caro? Nem pensar. É redundância. Caro e barato encerram a ideia de preço. Produtos e serviços são caros ou baratos. Preço é alto, baixo, elevado. A moçada mereceria banda de música e tapete vermelho se desse a informação assim O preço do café está mais alto. Também poderia ser assim: O café está mais caro.

Último adeus

O cineasta e jornalista Arnaldo Jabor nos deixou. Aos 81 anos, voltou pra casa Admiradores, parentes e amigos se despediram do corpo no Museu de Arte Moderna. Muitos falaram em "último adeus" Alguns se perguntaram se a duplinha era pleonasmo

Há despedidas e despedidas Nas mais curtas, dizemos tchau, até já, até logo, até logo mais. Nas médias, até à vista. Nas compridonas, adeus. Durante a vida podemos dar vários adeuses à mesma pessoa. Na morte, damos o último. Não é pleonasmo

Com ou sem crase?

Bolsonaro foi à Rússia? Bolsonaro foi a Rússia? Ocorre crase ou não? A resposta está com o artigo. Cidades, estados e países são cheios de caprichos. Ora dão vez ao grampinho. Ora não. No aperto, a gente chuta. O resultado é um só. A Lei de Murphy, gloriosa, pede passagem. O que pode dar errado da.

Versinho

Como safar-se? Há saidas. Uma delas: seguir o conselho dos políticos. "Para vencer o diabo", dizem eles "convoque todos os demônios." Um demoniozinho se chama troca-troca. Construa a frase com o verbo voltar Depois, substitua o ir pelo indiscreto voltar Por fim, lembre-se da quadrinha

Se ao voltar volto **da**,
crase no a.
Se ao voltar volto **de**
crase pra quê?

Viu? O **da** casamento da preposição de com o artigo denuncia a presença do a. Vamos ao tira-teima:

Bolsonaro voltou da Rússia.

Se, ao voltar, volto **da**, crase no a.. O artigo dá a vez ao acento.

Bolsonaro foi à Rússia.

●●●

O presidente foi **a** Petropolis.

O presidente voltou de Petrópolis.

Se, ao voltar, volto **de**, crase pra quê? Xô! A regra nao tem exceção.

A diferença

Os organizadores suspenderam a temporada de cruzeiros até 4 de março. O prejuízo é de R$ 350 milhões "número vultuoso", segundo a CNN. Bobeou. Vultuoso, com u, significa atacado de vultuosidade (congestao facial). O comentarista quis dizer vultoso (alto, elevado) Moral da historia: parecido não é igual.

Por falar em parecido...

Muita gente pensa que o verbo enfezar tem a ver com fezes presas, a conhecida prisão de ventre. A razão: a pessoa que nao consegue fazer cocô fica irritadiça, chata, enjoada, enfezada. Mas, entre os mitos da etimologia e a etimologia real, há senhora diferença. O verbo vem do latim *infensare* ser raivoso, ser hostil Nada a ver com fezes.

Eu quero

O mundo político está em polvorosa. Pululam candidatos a Presidência da República, ao Senado, aos governos estaduais. São muitos pretendentes, poucas as vagas. Os que se lançam se denominam pré-candidatos Além do resultado da aventura, pinta uma dúvida. Quando usar hífen com o prefixo pré-? A regra é pouco clara. Compare

Usa-se com tracinho: pré-escola, pré-vestibular, pré-estreia.

Usa-se colado: preaquecer, precogitar, precondição, preexistente

A saída? Recorra ao dicionario

Leitor pergunta

Ficar de pé ou ficar em pé?
■ **Célio Dutra**, Recife

Tanto faz. Uma forma e outra dao uma canseiiiiiiiira. Em ambas, pé fica no singular

CINEMA

Mais recente filme de Pedro Almodóvar, pelo qual Penélope Cruz está indicada ao Oscar, entrou no catálogo da plataforma de streaming juntamente com 11 títulos anteriores do espanhol

"Mães paralelas" chega acompanhado à Netflix

"Mães paralelas" de Pedro Almodóvar, não foi escolhido para representar a Espanha na disputa do Oscar de melhor filme internacional. O eleito pelo país, "O bom patrão" de Fernando Leon de Aranoa, não entrou na lista de indicados. Mas em 27 de março, dia da entrega do prêmio, os espanhóis vão torcer pela protagonista do longa de Almodóvar, Penélope Cruz, que concorrerá à estatueta de melhor atriz com Jessica Chastain ("Os olhos de Tammy Faye"), Olivia Colman ("A filha perdida"), Nicole Kidman ("Apresentando os Ricardos") e Kristen Stewart ("Spencer").

"Mães paralelas" chegou ao catálogo da Netflix na última sexta-feira (18/2), enquanto segue em cartaz em Belo Horizonte exibido às 14h e às 18h20, no UNA Cine Belas Artes, em Lourdes. A plataforma de streaming acrescentou também ao seu leque de títulos outros 11 longas-metragens do diretor espanhol, entre eles "Mulheres à beira de um ataque de nervos" e "Volver".

"Pedro (Almodóvar) retrata a maternidade de uma forma que vai muito além da necessidade de abrir o debate político sobre essa condição. É muito bonita a maneira como ele aborda o assunto, ressaltando o direito à dignidade que todo ser humano merece", afirmou Penélope Cruz ao "El HuffPost", versão espanhola do site de notícias norte-americano.

Casada com o ator Javier Bardem, ela tem dois filhos, Luna, de 8 anos, e Leonardo, de 10. O marido é o protagonista de "O bom patrão", o filme espanhol esnobado pelo Oscar 2022, e está indicado ao Oscar por seu desempenho como Desi Arnaz, o marido de Lucille Ball (Nicole Kidman) em "Apresentando os Ricardos".

HOSPITAL Sétimo longa em que Penélope é dirigida por Almodóvar, "Mães paralelas" acompanha a trajetória de duas mulheres – Janis (Penélope) e Ana (Milena Smit) – que dividem o quarto de hospital onde vão dar à luz. Ambas são solteiras e engravidaram sem querer.

Janis, mulher de meia-idade e fotógrafa bem-sucedida, não se arrepende e está exultante. Já a jovem Ana se encontra assustada, arrependida e traumatizada pela gestação inesperada.

Ao longo da trama, a fotógrafa tenta encorajar a companheira de quarto, enquanto as duas conversam pelos corredores do hospital.

Janis (Penélope Cruz) e Ana (Milena Smit) se aproximam quando passam a ocupar o mesmo quarto no hospital em que vão dar à luz

As poucas palavras que trocam criam forte vínculo entre elas, mudando de forma decisiva a vida de Janis e Ana.

Ao jornal americano "The New York Times" Penélope afirmou que interpretar Janis foi o trabalho mais intenso de sua carreira. "Ao final, fiquei emocionalmente esgotada, mas com um sorriso no rosto, porque me deliciei a cada segundo", disse.

"Mães paralelas" abriu o Festival de Veneza no ano passado. Penélope Cruz recebeu o Leão de Ouro de melhor atriz. O elenco conta também com Aitana Sánchez-Gijón, Israel Elejalde, Julieta Serrano e outra musa de Almodóvar, a carismática Rossy de Palma. (Agência Estado)

"MÃES PARALELAS"

- Filme de Pedro Almodóvar
- Disponível no Netflix
- Em cartaz às 14h e às 18h20, no UNA Cine Belas Artes (Rua Gonçalves Dias, 1.581, Lourdes)

No início do século 20, corsos animavam a folia belo-horizontina

BLOCO NA RUA

Almas peladas

Naroca
Musicista, DJ e professora

Pelos idos de 2008, se duas pessoas se encontrassem em Belo Horizonte às vésperas do carnaval, provavelmente o papo seria: "E aí, vai viajar? Pra onde você vai?"

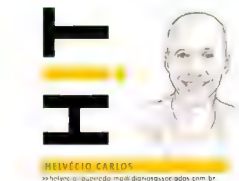
Ficar na cidade era uma opção bastante impensável. No mínimo, a turma ia caçar um sítio, um lugar pra beber o feriado inteiro, caso não fosse chegada a subir e descer ladeira em Diamantina e Olinda ou se esbaldar na Cidade Maravilhosa. Lembremos que naquela época a situação política e econômica do país era beeeeem diferente, e o dinheiro do povo dava pra sonhar em viajar e ainda sobrava pra tomar uns bons latão.

Quem ficava em Belo Horizonte brincava: dá pra sair pelada na rua, de tão vazia.

Corta para 2013. Quarta-feira de cinzas, e a cidade mais colorida do que nunca! Estamos no Santa Tereza, numa rua deliciosa que o bloco I Wanna Love You ocupou para curar a ressaca dos foliões e foliãs da cidade após, no mínimo, 15 dias de muito carnaval. O bloco reúne tambores, cordas e amigues ao redor do reggae. Carnavaliza as músicas do Bob Marley e de outros ícones do estilo. Assim como o Chama o Síndico coloca Tim Maia e Jorge Ben nos ritmos mais inesperados, a Alcova Libertina tropicaliza os gênios do rock, o Então Brilha!, a Juventude Bronzeada e as Havayanas Usadas iluminam a cidade com seu axé multicultural, enquanto Babadan, Magia Negra, Angola Janga, Unidos do Barro Preto e as Lhamas fazem cruzamentos rítmicos e visuais para afirmar a luta contra todos os preconceitos.

Bruta Flor, Baque de Mina, Bloco Clandestinas e Sagrada Profana trazem a voz das mulheres que todos os dias pedem mais respeito e equidade, enquanto Garotas Solteiras, Alô Abacaxi, Truck do Desejo e Corte Devassa vêm de caravela sambando na cara do patriarcado com muito luxo. Assim como o Samba Queixinho, o Swing Safado, o Seu Vizinho e os Tiozões do Pagode botam o povo pra descer até o chão com o melhor do Brasil. Assim como os Filhos de Tcha Tcha e de Gil, os canarinhos do Tico Tico, as santas do pau oco da Tetê, a multidão do Bloco da Praia, as mimosas do Mamá na Vaca e tantos outros "bloquinhos", escolas de samba e blocos caricatos lindos que não consegui listar não se cansam de cantar e tocar e marchar e afirmar: a cidade é nossa! Cada rua, cada esquina desta cidade é dos seus habitantes. Por que temos que sair da nossa cidade pra celebrar a festa mais importante da cultura brasileira?

Eis que, naquela quarta-feira de cores, após o reggae comer solto na rua da casinha amarela de porta azul, saiu o Bloco do Manjericão, não sem a transição deslumbrante do Coletivo Pópocô, que criou história e estética na cidade. E foi em uma quarta-feira, como diria a deusa Luedji, que após a saga de todo um carnaval, depois do reggae, depois do Manjericão, uma turminha silenciosa e bela estreou o primeiro bloco de nudismo da cidade: salve as Almas Peladas! Procure saber...

Corta para 2022. A cidade está cinza de novo. Não fosse o C.U.R.A. e os grafites que tanto a colorem, estaria pior. Quem pôde deu o seu jeito de viajar em janeiro, esse luxo já não é mais pra todo mundo – o país vive o pior momento econômico das últimas décadas. Vamos para o segundo ano consecutivo sem o carnaval de rua que fez esta cidade renascer das cinzas, que colocou BH no mapa cultural de onde ela passava longe, que levantou nossa autoestima enquanto sociedade, que gerou empregos, encontros e alegrias.

E o pior: vamos para o segundo ano consecutivo sem apoio nenhum do poder público, que tem lidado com muito descaso com os trabalhadores e trabalhadoras da folia: ambulantes, músicos, bandas, produtores, técnicos, DJs, bailarinos, regentes, costureiras e uma série de pessoas que construíram o mercado milionário para que marcas de cerveja e produtores ricos pudessem lucrar rios de dinheiro com suas licitações.

O que vemos hoje são almas peladas de apoio, incentivo, auxílio emergencial, acolhimento e reconhecimento por parte daqueles que, um dia, pegaram carona num trio elétrico financiado pela multidão.

● A SEÇÃO 'BLOCO NA RUA', PUBLICADA AOS DOMINGOS NA COLUNA HIT, TRAZ TEXTO SOBRE O CARNAVAL ESCRITO POR UM CONVIDADO E FOTO DE FOLIAS DE OUTROS TEMPOS

A COLUNA MÁRIO FONTANA NÃO SERÁ PUBLICADA HOJE

MÚSICA

Casa anuncia agenda de seu novo espaço, no Santa Efigênia. Cantor e compositor baiano vai se apresentar em 28 de abril. Vinte e quatro atrações subirão ao palco até o dia 29 de maio

AUTÊNTICA REABRE COM SHOW DE TOM ZÉ PARA 1,5 MIL PESSOAS

GUILHERME AUGUSTO

A casa de shows A Autêntica anuncia neste domingo (20/2) a programação de abertura de seu novo espaço, agora situado na Rua Álvares Maciel, no bairro Santa Efigênia. A reinauguração está marcada para 28 de abril, com shows de Tom Zé e da cantora e compositora mineira Laura Catarina. Os ingressos, a partir de R$ 50, já estão à venda no site oficial da casa.

A primeira leva de apresentações no novo palco vai até 29 de maio e contará com Marina Sena, FBC, Liniker, Carne Doce, Alice Caymmi, Fresno, Boogarins, Oreia, Rincon Sapiência, Curumin, Far From Alaska e Plutão Já Foi Planeta.

O veterano tropicalista Tom Zé inaugura a temporada que vai contemplar a diversidade da cena independente

DIVERSIDADE Vinte e quatro shows em quinze datas fazem parte da agenda que valoriza a diversidade de gêneros e estilos musicais, com espaço para o rock das bandas Young Lights e Matanza, o funk de MC Carol e o indie pop de Tagua Tagua.

"A cara da Autêntica é não ter recorte específico. Todos os artistas convidados são autorais e estão construindo suas carreiras. Alguns têm mais tempo de estrada, como o Tom Zé, outros vão fazer o show de lançamento do disco de estreia com a gente, como o Oreia. Quanto mais diversa a programação da Autêntica for, mais perto do nosso objetivo a gente estará", explica Bernardo Dias, diretor-executivo da casa.

A seleção de artistas que subirá ao palco busca destacar a cena local, por isso boa parte deles é de Minas Gerais, caso das bandas Chico e o Mar, Dulce Y Melancólico, Orquestra Atípica de Lhamas e Elizia. No mês de estreia, a Autêntica fará uma noite em homenagem ao cantor e compositor mineiro Marku Ribas (1947-2013).

"Eu e meus sócios, o Léo (Moraes) e o Sergio Lopes, somos músicos. Demos o start inicial da Autêntica porque acreditávamos que Belo Horizonte não tinha espaço adequado para as bandas locais tocarem suas próprias músicas. Então, nossa proposta é que boa parte dos shows de artistas de fora de Minas tenham como abertura, artistas daqui. Essa exigência é uma forma de fomentar a cena musical de BH", afirma Bernardo Dias.

PROTOCOLOS De acordo com ele, a equipe da casa está atenta aos protocolos de segurança contra a COVID-19 exigidos pela Prefeitura de Belo Horizonte. Como as medidas variam conforme o desenrolar da pandemia, as regras da Autêntica serão anunciadas perto das datas dos shows. Bernardo adianta que a vacinação completa e o uso de máscaras serão itens indispensáveis.

"O contrato com todos os artistas tem uma cláusula dizendo que a gente vai operar de acordo com as regras sanitárias vigentes na época de cada show. Vamos exigir a vacinação completa e o uso de máscaras. Todos os protocolos básicos estarão presentes na casa. Pretendemos seguir as regras à risca, até porque a gente já foi muito impactado com a pandemia. Temos de fazer a nossa parte também", ele afirma.

Inaugurada em fevereiro de 2015 na Rua Alagoas, na Savassi, A Autêntica foi criada com o objetivo de ser reduto da música autoral na capital mineira. Durante cinco anos, a casa realizou 910 eventos e recebeu em seu palco cerca de 1 mil artistas. Roberto Menescal, Lô Borges, Ava Rocha, Tulipa Ruiz, Letrux e O Terno passaram por lá.

Com capacidade para 400 pessoas, a casa fechou as portas para o público em março de 2020, com o início da crise sanitária. Em junho do mesmo ano, foi obrigada a devolver o ponto e ficou desabrigada até setembro de 2021, quando os sócios Bernardo Dias, Leo Moraes e Sérgio Lopes alugaram o galpão da Rua Alvares Maciel, que abrigou o Lapa Multshow, de 1997 a 2011, e o Cine Santa Efigênia, de 1942 a 1983.

Ao longo dos últimos meses, o trio trabalhou para viabilizar a reabertura da casa, que agora poderá receber 1,5 mil pessoas. Para isso, foi lançada a campanha de financiamento "Te vejo na Autêntica", com o objetivo de reformar o novo espaço. Luiz Prestes e Tomás Gonzaga são os novos sócios.

"Com a campanha, conseguimos reformar o telhado, que era a nossa principal demanda e preocupação. Além disso, a gente conseguiu mobilizar não só o público, mas admiradores do nosso trabalho. Artistas e produtores se envolveram com a nossa causa e ajudaram na divulgação da Autêntica. A campanha foi um sucesso. Abrimos a cota de sociedade, fechamos parcerias com outras empresas e marcas. Tudo isso só foi possível por causa da campanha", comenta Bernardo Dias.

ATRAÇÕES

- 28/4 – Tom Zé e Laura Catarina
- 30/4 – Marina Sena
- 5/5 – Tagua Tagua e Chico e o Mar
- 6/5 – FBC e Sexta Básica BH
- 7/5 – Carne Doce e Alice Caymmi
- 12/5 – Liniker
- 13/5 – Fresno e Elizia
- 14/5 – MC Carol
- 19/5 – "Viva Marku. Homenagem a Marku Ribas"
- 20/5 – Boogarins
- 21/5 – Oreia e Rincon Sapiência
- 26/5 – Hotelo, Plutão Já Foi Planeta e Dulce Y Melancólico
- 27/5 – Curumin e Orquestra Atípica de Lhamas
- 28/5 – Far From Alaska e Young Lights
- 29/5 – Matanza

Com a campanha, conseguimos reformar o telhado, que era a nossa principal demanda e preocupação. Além disso, a gente conseguiu mobilizar não só o público, mas admiradores do nosso trabalho. Artistas e produtores se envolveram com a nossa causa e ajudaram na divulgação da Autêntica. A campanha foi um sucesso

■ Bernardo Dias, sócio da Autêntica

RETOMADA O planejamento da agenda musical começou em dezembro do ano passado, quando a equipe se deu conta de que o mercado de shows estava retomando o ritmo perdido devido à pandemia.

"Percebemos que muitos festivais e casas de shows estavam anunciando programações para 2022. Isso acendeu o alerta de que era a hora de montar a nossa agenda. Em dezembro, começamos a fazer os primeiros contatos. Foi só começar a espalhar a notícia que a galera começou a procurar a gente", conta Bernardo.

O sócio da Autêntica avalia que o mercado está superaquecido por conta da vontade dos artistas de fazer shows e do público de assisti-los. "Não queríamos ficar de fora dessa fase. Desde o ano passado, artistas estão se planejando para a volta aos palcos. Então achamos que o melhor momento de reabrir a Autêntica é agora."

Os planos para 2022 envolvem mais shows, que serão anunciados em breve por meio do Instagram da casa (@autentica.bh), e também o retorno do tradicional forró de terça-feira.

Diante da maior capacidade de público do novo local, Bernardo Dias revela que seu maior sonho é trazer shows de Gilberto Gil e Caetano Veloso para a Autêntica. "Dois mestres da música brasileira que eu queria para abençoar aquele palco", conclui.

ABERTURA D'A AUTÊNTICA
De 28/4 a 29/5. A Autêntica, Rua Álvares Maciel, 312, Santa Efigênia. Ingressos a partir de R$ 50, à venda pelo site www.aautentica.com.br. Informações: @autentica.bh, no Instagram

Nova sensação do pop brasileiro, a cantora e compositora mineira Marina Sena é atração de 30 de abril na Autêntica

Agora em carreira solo, o rapper Oreia vai lançar disco de estreia em 21 de maio

Em 29 de maio, a banda Matanza fecha a primeira etapa dos shows de reinauguração da Autêntica

FBC apresenta as canções dançantes de seu disco "Baile", em 6 de maio

Show em 19 de maio vai lembrar a obra de Marku Ribas, que morreu em 2013

FABIO ROCHA/GLOBO

SEMELHANÇAS EM CENA
Assim como Tigrão, de "Quanto mais vida, melhor!", Matheus Abreu é apaixonado por esportes
Página 4

TV

RAFAEL CUSATO/SBT

"RECEBA ESSE SHALOM"
Wenderson e os gêmeos Kaick e Kauã participam do programa "Eliana", no SBT/Alterosa
Página 4

MAURÍCIO FIDALGO/GLOBO

À FRENTE DO SEU TEMPO

Malu Galli elogia Violeta, sua personagem de "Além da ilusão", que enfrenta o machismo dos anos 1940. "Ela é corajosa", afirma.

Página 3

Resumo das novelas

Os resumos dos capítulos são fornecidos pelas emissoras e estão sujeitos a mudanças, conforme o processo de edição das novelas

	MAR DE AMOR SBT/ALTEROSA - 17H	AMANHÃ É PARA SEMPRE [illegible]	ALÉM DA ILUSÃO GLOBO - 18H20	QUANTO MAIS VIDA, MELHOR! GLOBO - 19H30	UM LUGAR AO SOL GLOBO - 21H
SEGUNDA	Leon diz a Lúcia que naquela mesma noite matará Estrela. Ela responde que não o permitirá cometer essa loucura. Leon agride Lúcia e ela desmaia, ele sai atrás de Estrela. Cacilda perdoa Guilhermo, e diz a ele que viu Leon matando uma mulher	Domingo ameaça Aurora dizendo que, se ela fugir, contará aos Elizalde sua verdadeira origem e que nunca encontrará sua mãe. Eduardo conta a Fernanda o que aconteceu com René e suspeita que ele recebia ordens de Camilo. Aurora procura por Santiago.	Violeta comenta que sempre que olha para Isadora se lembra de Elisa. Isadora diz que não se lembra da irmã por causa do trauma. Isadora encontra com Arminda no trem. Constantino se irrita com Julinha porque ela sempre perde dinheiro em seu cassino	Teca avisa a Roni que Neném bebeu toda a água adulterada. Flávia defende Guilherme para Rose. Guilherme tenta convencer Tigrão a depor contra a mãe. Jonas escolhe Neném e Chicão para o teste antidoping. Juca é acusado de roubar o Bar Wollinger	Bárbara implora para que Lara deixe Christian/Renato. Lara estranha quando Noca defende Thaiane, que se emociona com as palavras da avó. Inácia se nega a dar dinheiro para Valdir. Ilana confessa a Gabriela que sente algo por ela.
TERÇA	**Não haverá exibição do capítulo devido à transmissão da Champions League.**	**Não haverá exibição do capítulo devido à transmissão da Champions League.**	Davi faz mágica para os presidiários e todos o aplaudem. Gaspar avisa para Davi quer fugir junto com ele. Davi começa a forjar uma chave que o liberte do camburão. Durante a transferência, Gaspar pega a chave e tenta abrir sua própria algema.	Neném conversa com Tina. Daniel discute com Celina. Guilherme leva Tigrão para o Fórum. Juca é preso. Gabriel chantageia Flávia. Trombada se preocupa com o exame antidoping de Neném. Teca se insinua para Roni e é ameaçada por Cora.	Lara sugere que Christian/Renato pague a indenização a Bárbara. Noca e Aníbal passam a noite juntos. Bárbara mostra a Elenice a gravação da conversa que teve com Christian/Renato, provando que o marido cometeu infidelidade
QUARTA	Victor Manuel deixa o dinheiro por Tilico na cabana abandonada. Enquanto foge de Tubarão, Tilico cai e fica inconsciente. Leon avisa Victor Manuel que houve mudança de planos na entrega de Tilico, mas que em breve lhe dará novas instruções	Fernanda não acredita em Adriano e acha incrível que, depois de tê-la deixado plantada antes da viagem de núpcias, agora conte uma história que destruiria seu pai. Adriano, hipócrita, responde que em seu lugar também pensaria o mesmo	Davi diz a Gaspar que vai soltá-lo. Davi pula do carro em movimento e os guardas notam. Bento tem seu conto recusado e Lorenzo se irrita com o editor. Isadora decide ir com Arminda para o Rio de Janeiro. O trem onde Davi e Rafael se encontram bate	Paula simula um desmaio e Rose vai embora irritada com Neném. Celina recolhe material de Guilherme e Tigrão para fazer um exame de DNA. Roni pensa em usar Flávia em seu plano contra Conrado. Joana escolhe Marcelo para ser o pai de seu filho	Ana Virgínia recebe Rebeca e Felipe em sua casa. Ana Virgínia diz a Rebeca que está preocupada com Bárbara. Rebeca fica estarrecida com a história que Bárbara conta sobre o atropelamento cometido por Christian/Renato.
QUINTA	Tilico diz a Coral que está disposto a contar toda a verdade sobre seu desaparecimento para Victor Manuel. Coral, habilmente, revela ao pequeno que é sua mãe, o que faz com que ele mude imediatamente de posicionamento quanto a ela	Steve diz a Eduardo que o ciúme que sente por Fernanda o corrói e coloca em risco a vida de várias pessoas. Bárbara diz a Gonçalo que Franco fará de tudo para substituí-la e jura que se casou com ele por amor e não por interesse. Fernanda segue Vladimir	Davi acorda machucado e com dores. A polícia chega ao local e ele fica desesperado. Davi rouba a identidade de Rafael para despistar a polícia. Davi acorda em um hospital. Violeta e Eugênio vão buscar Rafael sem saber que Davi está no lugar dele	Teca comenta com Trombada sobre o desempenho de Neném em campo. Tina e Tigrão enfrentam Guilherme. Conrado foge da cadeia. Carmem questiona Marcelo sobre a doença de Paula. Celina leva o resultado do exame de DNA para Rose	Bárbara fica chocada ao saber que Christian/Renato foi esfaqueado e está no hospital. Lara fica sabendo por Mimi que Christian/Renato será operado. Bárbara reage com hostilidade ao ver Lara no hospital. Noca procura Aníbal e os dois se beijam
SEXTA	Victor Manuel leva Aurora para ver Salvador na vila e tem desagradável surpresa ao ver como o filho tem vivido. Estrela descobre que Coral se casará com Victor e diz que ela é uma mulher que seduz a todos e não se contenta com nenhum	Fernanda confessa a Eduardo que duvida de tudo e pede sua ajuda para descobrir se Bárbara escondeu o dinheiro que supostamente Vladimir roubou. Bárbara maltrata Liliana. Adriano chantageia Priscila. Artêmio fica abalado ao saber da morte de Aurora	Ursula liga para Joaquim e conta sobre Isadora. Augusta pede desculpa por não ter ajudado Davi no julgamento. Davi se desespera ao saber que Isadora está para chegar. Isadora e Arminda chegam na estação de trem e dão de cara com Joaquim	Roni obriga Flávia a dançar para Conrado. Marcelo desconfia do comportamento de Carmem. Rose desiste de ir para a audiência. Roni atira em Conrado, que cai em cima de Flávia. Rose conta que Tigrão é filho de Neném, e Guilherme fica transtornado	Santiago considera Christian/Renato um herói por ter salvado Inácia. Bárbara questiona Elenice se o irmão de Christian/Renato era seu gêmeo idêntico. Santiago conta a Rebeca que descobriu que Túlio e Ruth o roubavam há anos
SÁBADO	**Não há exibição aos sábados.**	**Não há exibição aos sábados.**	Davi cai do cavalo e Isadora o ajuda. Isadora pede desculpas a Davi pelo susto. Davi comenta com Augusta que ficou impressionado com a semelhança de Isadora e Elisa. Isadora procura Joaquim e diz que eles precisam conversar sobre Arminda	Neném, Paula, Guilherme e Flávia se preocupam com o aviso que recebem da Morte. Paula vai atrás de Carmem. Roni e Cora pagam a fiança de Juca e Flávia fica assustada. Neném, Paula, Guilherme e Flávia acordam em corpos trocados e se desesperam	Inácia resolve mudar de cidade com Mimi e Anderson. Túlio diz a Ruth que desconfia de que Santiago possa ter descoberto as falcatruas que fizeram na empresa. Nicole fica desconcertada ao ver Paco com a nova namorada

Programação de hoje

LEANDRO COURI/EM/D.A PRESS

Com bons causos e receitas, Otávio Di Toledo comanda o "Viação Cipó", na TV Alterosa

2 RECORD
CAT: (11) 3660-4000
www.rederecord.com.br

06:00 Iurd
07:00 Santo culto
08:30 Iurd
09:00 Minas cap
10:00 Record kids
14:15 Cine maior
15:45 Hora do Faro
18:30 Futebol
20:30 Domingo espetacular
23:15 Câmera Record
00:15 Chicago P. D. Distrito 21
01:15 Iurd

4 REDE TV!
CAT: (11) 3306-1000
www.redetv.com.br

09:00 São Paulo da sorte
10:00 Iurd
11:45 Brasil que faz
13:00 Liga brasileira de free fire
16:00 Polishop
17:00 A hora e a vez da pequena empresa
17:15 Educação na TV Apeoesp
17:30 Festival RedeTV plus
18:30 João Kleber show
19:45 Encrenca
23:00 Foi mau
00:00 Mega senha

5 SBT/ALTEROSA
CAT: (31) 3237-6000
www.alterosa.com.br

06:00 Jornal da Semana
07:00 Pé na estrada
07:30 Sempre bem
08:15 SBT sports
09:00 Minas Cap
10:00 Viação Cipó
11:00 Domingo legal
15:00 Eliana
19:00 Roda a roda
19:45 Sorteio da Tele Sena
20:00 Programa Silvio Santos
00:00 Cinema de graça
01:30 Lassie
02:30 Rin Tin Tin
04:00 Primeiro impacto

7 BANDEIRANTES
CAT: (11) 3742-3011
www.redeband.com.br

06:45 Web seminovos
08:00 Play no agro
08:35 Band kids
08:40 Encontro no Getsemani
09:00 Minas Cap
10:00 Paulo Navarro
10:30 Show do esporte
11:30 Campeonato Alemão
13:30 Show do esporte
18:00 3º tempo
20:00 Perrengue na Band
00:00 Canal livre

9 REDE MINAS
CAT: (31) 3254-3000
www.redeminas.tv

07:45 Mãe Maria
08:00 Missa dominical
09:00 Sr. Brasil
10:00 Agrocultura
10:30 Planeta turismo
11:00 Minas rural
11:30 Agevolution
12:00 Sabor & afeto
12:30 Geraes
13:00 Estações
13:30 Cinematógrafo
14:00 Sessões família
16:00 Camarote 21
16:30 Manual pet
17:00 Planeta Terra
18:00 Repórter Eco
18:30 Matéria de capa
19:00 Hypershow
20:00 Alto falante
21:00 Meio de campo
22:00 Modernistas
23:00 Palavra cruzada
23:30 Mulhere-se

12 GLOBO
CAT: (31) 4002-2884
www.redeglobo.com.br

06:00 Santa missa
06:50 Tô indo
07:20 Pequenas empresas & grandes negócios
08:05 Globo rural
09:25 Auto esporte
10:00 Esporte espetacular
12:30 Temperatura máxima
14:15 The voice+
15:45 Futebol
18:10 Domingão com Huck
20:30 Fantástico
23:10 Big brother Brasil
00:30 Domingo maior
01:50 Olimpíadas de inverno
02:20 Cinemaço

ENTREVISTA/**MALU GALLI** | 50 anos

Atriz afirma que Violeta, de "Além da ilusão", desconstrói os padrões impostos às mulheres

"Eu me inspirei em todas nós"

Malu Galli empresta a força que tem em cena para Violeta quebrar paradigmas em "Além da ilusão". A novela das 18h da Globo começou nos anos 1934 e avançou para 1944 com a personagem no comando da tecelagem, ao lado do sócio Eugênio (Marcello Novaes), em uma época em que não era naturalizada a presença da mulher no mercado de trabalho. Na trama, a mãe de Isadora (Larissa Manoela) passou a chefiar a família depois da morte do pai, Afonso (Lima Duarte), e dos surtos do marido, Matias (Antonio Calloni). Por causa do assassinato da primogênita do casal, Elisa (vivida também por Larissa Manoela), toda a estrutura da família ficou abalada.

Na entrevista a seguir, a atriz carioca, de 50 anos, comenta sobre como Violeta lida com o machismo e sua relação de amor e ódio com Eugênio. Além disso, fala de seu casamento tradicional com Matias, de como a família enfrenta a morte de Elisa e das semelhanças da jovem com Isadora.

Malu Galli revela também em quem se inspirou para interpretar uma mulher à frente de seu tempo.

MAURICIO FIDALGO/GLOBO

Em "Além da ilusão", Malu Galli (Violeta) é mãe de Larissa Manoela, que iniciou a trama como Elisa e agora vive Isadora

A Violeta é uma mulher como nós, dos dias de hoje, porém vivendo nos anos 1940. Quebra paradigmas, assim como tantas mulheres que abriram caminhos ao longo da história"

Violeta condensa nela muitas das conquistas sobre as quais a (autora) Alessandra Poggi fala na história, como a entrada da mulher no mercado de trabalho, a luta por mais direitos"

"A personagem considera que eles precisam ser sócios em igualdade total. Só que não é o que acontece na prática, porque o homem tem aquela coisa de chegar e falar primeiro, tomar a frente"

Como Violeta lida com o machismo de Eugênio no ambiente de trabalho?
Violeta condensa nela muitas das conquistas que a Alessandra Poggi (autora) fala na história sobre a entrada da mulher no mercado de trabalho, luta por mais direitos. Vai ter embate da personagem com o Eugênio, porque ele é um sujeito machista, apesar de ter bom coração. Então, eles brigam muito porque são sócios.

Apesar de viverem em pé de guerra, vai nascer um amor entre eles. Como você analisa essa evolução na relação dos personagens ao longo da trama?
A Violeta considera que eles precisam ser sócios em igualdade total. Só que não é o que acontece na prática, porque o homem tem aquela coisa de chegar e falar primeiro, tomar a frente. Mas é interessante porque entra na história um tom de comédia romântica através da relação deles e é delicioso. A gente tem cenas muito divertidas. Está sendo um prazer trabalhar com o Marcello (Novaes).

Como você vê a relação da Violeta com a família?
A relação da Violeta com o Matias é de um casamento tradicional, da época. Eles se dão bem, mas é um relacionamento mais morno.

A personagem observa na filha caçula, Isadora, semelhanças com Elisa. De que forma isso mexe com mãe e filha?
Tem até uma cena na novela em que a Violeta comenta sobre essa semelhança... A Isadora sofre com o trauma psicológico, apagando o rosto da irmã e do tal mágico, Davi (Rafael Vitti), que eles comentam tanto que é o assassino da Elisa. A minha personagem fala que basta a filha se olhar no espelho para saber como seria a irmã, porque elas são muito parecidas. Enfim, ela lida de forma natural. Não há nenhum espanto.

Em quem você se inspirou para interpretar a Violeta?
A Violeta é uma mulher como nós, dos dias de hoje, porém vivendo nos anos 1940. Está à frente do seu tempo, quebra paradigmas, assim como tantas mulheres que abriram caminhos ao longo da história. Ela é corajosa, firme e amorosa, e um tanto explosiva também (risos). Eu me inspirei em todas nós para compor essa personagem. (Estadão Conteúdo)

PAULO BELOTE/GLOBO

Violeta enfrenta o machismo do sócio Eugênio (Marcello Novaes), e os dois vão se apaixonar no desenrolar da trama

NOVELAS

Matheus Abreu vê semelhanças entre ele e seu personagem em "Quanto mais vida, melhor!", pois ambos são apaixonados por esportes. Ator mineiro enaltece aprendizado com veteranos

TIGRÃO NA TV E NA VIDA REAL

A atitude radical de Tigrão em "Quanto mais vida, melhor!" combina com o estilo de vida de Matheus Abreu. Apaixonado por esportes, o ator viu no personagem uma oportunidade de explorar esse lado em cena. Na novela das 19h da Globo, o ator mineiro se joga nas manobras em cima do skate, que o filho rebelde de Rose (Bárbara Colen) não tira do pé.

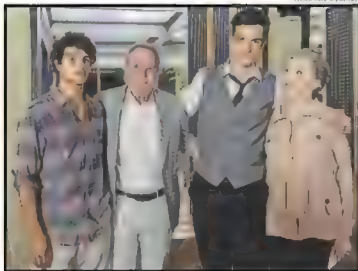
"Contracenar faz com que eu descubra novos amores e vontades. O que mais me inspira como ator é essa troca. Mas a paixão por esportes vai além das telinhas. Comecei na natação com 3 anos de idade. Depois, mais velho, sempre estava mesclando algum esporte. Recentemente, corri meu primeiro rally de carro. Foi incrível, em termos de experiência", revela.

Na trama, o skate é o mais fiel companheiro de Tigrão. Principalmente quando o jovem foge dos problemas com a família. Por conta das brigas entre Guilherme (Mateus Solano) e Rose, o rapaz age de forma impulsiva e acaba sempre com a polícia atrás dele. Embora tenha gravado grande parte das cenas sobre rodas sem dublês, o ator ressalta a importância dos profissionais que o ampararam em sequências que exigiam manobras mais complicadas.

"As cenas de skate eram sempre trabalhosas e bem divertidas. Eu, a direção e a equipe fomos entendendo quando precisaríamos da ajuda dos profissionais em situações com maior risco ou fazendo alguma manobra específica", declara o ator.

Na trama, a separação de Guilherme e Rose afeta bastante Tigrão, que chega a culpar a mãe pelo divórcio. A ex-modelo ainda possui sentimentos por Neném (Vladimir Brichta), que, na verdade, é o pai biológico do adolescente. A revelação deixará o médico transtornado. Vingativo, o cardiologista tentará jogar o filho contra a mãe.

"Tigrão é um garoto rebelde e nada adepto aos estudos. Há um bom tempo a relação com Guilherme não é boa, pois ele é extremamente rígido. Sempre foi muito ausente na vida dele, por conta do trabalho em excesso", lembra.

FÁBIO ROCHA/GLOBO

Matheus Abreu (Tigrão) exalta "aulas" que teve com Tato Gabus Mendes (Daniel), Mateus Solano (Guilherme) e Ana Lucia Torre (Celina) em "Quanto mais vida, melhor!"

> *Contracenar faz com que eu descubra novos amores e vontades. O que mais me inspira como ator é essa troca. Mas a paixão por esportes vai além das telinhas"*
>
> **Matheus Abreu**, ator

ENSINAMENTOS Aos 24 anos, o ator, natural de Ouro Branco, na Região Central de Minas, ressalta o entusiasmo pela profissão que escolheu. Desde o início das preparações para "Quanto mais vida, melhor!", ele aproveitou a oportunidade de estar com atores veteranos do elenco, a fim de absorver ensinamentos.

"A troca com eles, com certeza, foi importante para mim. Ver Ana Lúcia Torre se deleitar a cada palavra de um texto difícil e fazer isso com maestria; a troca com o Mateus Solano e a Bárbara Colen são momentos de se levar para a vida. Também vi a sintonia de Thardelly Lima e Evelyn Castro; e como o Tato Gabus Mendes destrinchou os caminhos do Daniel... São aulas que não tive na faculdade", comemora o ator. (Estadão Conteúdo)

RAFAEL CUSATO/SBT

Eliana recebe Wenderson e os gêmeos Kaick e Kauã no quadro "Dia de sorte", no SBT/Alterosa

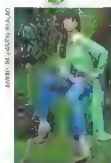
VARIEDADES

Trio do "receba esse shalom" é atração do programa "Eliana"

Quem navega pelas redes sociais provavelmente já viu um trio divertidíssimo que fala bordões como como "receba esse shalom" e "a vida do crente não é fácil". As expressões, criadas por Wenderson e os gêmeos Kaick e Kauã, viralizaram e trouxeram fama ao trio baiano, que participa do programa "Eliana" neste domingo (20/2), a partir das 15h, no SBT/Alterosa.

A apresentadora foi conhecer de perto os primos que vivem de forma simples, mas com muito alto-astral, no interior da Bahia e têm milhares de seguidores nas redes sociais. Os três participam do quadro "Dia de sorte" e estarão palco do programa concorrendo a prêmios especiais.

CULINÁRIA Já no quadro "Minha mulher que manda", Eliana recebe três casais convidados que vão se enfrentar nas cozinhas pelo melhor prato deste domingo. Quem seguirá as ordens da esposa hoje são o ex-lutador Popó e a mulher, Emilene, o humorista Maurício Meirelles e Emily; e o apresentador Gabriel Cartolano e sua amada Marina.

Feminino & MASCULINO

CASA PROPRIA

Lorena Lage comemora sucesso da coleção verão 2022 da sua Lore brindando abertura de sua primeira loja física

Vamos dançar ...

Depois de se firmar como uma das melhores grifes de jeans do país, a lorane toma outro caminho. Deixou de lado o estilo esportivo e estreia coleção no estilo 1970, com tudo que ele representa, como o uso de franjas, plumas, paetês, cristais, tudo bem vintage. A busca de uma nova conquista tenta tirar as mulheres do esportivo e entrar com tudo em uma pista de dança

PÁGINA 5

PATRÍCIA ESPÍRITO SANTO

COMPORTAMENTO

>>patriciaesanto@uol.com.br

Meu pai viveu 93 anos

Esta semana completa um ano que enterrei meu pai. Depois de 17 dias no CTI entubado lutando contra os efeitos de um infarto, o corpo enfim cedeu. O tempo passa rápido, temos o hábito de dizer. E de sentir. Esse tipo de data reforça lembranças que ficaram adormecidas desde o tempo em que tomamos ciência e consciência de que somos indivíduos. Quando eles se vão, passamos a lembrar mais de nossos primeiros passos, por que lá estavam nossos pais. Sim o tempo passa rápido, um pulo da infância à adolescência à vida adulta à velhice. Não foi assim com meu pai que viveu 93 anos?

Uma amiga que perdeu o pai no final do ano passado, me lembrava com satisfação que a gratidão será sempre muito maior que a tristeza que nos acomete vez ou outra quando nos lembramos dos entes queridos que se foram. Gratidão é o sentimento que deve imperar, muito mais que a saudade que corre o risco de passar quando a gente por fim se acostuma com a ausência.

Nem todos experimentam a paternidade ou a maternidade. Por outro lado, ser filho ou filha não é uma escolha e muito menos uma tentativa que pode ser frustrada. Querendo ou não , assumindo ou não, somos filhos. Independente de termos sido ou não criados por aqueles que nos trouxeram ao mundo, temos os pais como ponto de partida para a vida e a eles devemos essa gratidão. Todo o resto vem depois, um resto imenso a ponto de ser incomensurável, é verdade, mas que só nos foi possível viver porque nos foi permitido aqui chegar.

Se discuti muito a questão da paternidade e da maternidade, deixando em segundo plano (como se fosse menos importante) tudo o que acarreta a filiação. A não ser quando nos assustamos com notícias aterradoras de filhos que mataram brutalmente seus antecedentes ou os abandonaram na velhice. Aí sim nos lembramos de colocar em pauta as obrigações de filho.

Tenho o hábito de pensar nos pais quando paro para observar alguém que vive sozinho em situação de grande vulnerabilidade. Um dependente de drogas morando em condições sub-humanas debaixo de um viaduto, por exemplo. Provavelmente, em algum momento essa pessoa viveu em família, mas algo fugiu-lhes ao controle. Fico imaginando o sofrimento e o sentimento de tristeza de todos. Penso nos pais quando vejo anúncio de filhos desaparecidos, filhos assassinados, suicidas. Penso nos possíveis filhos quando vejo idosos morando nas ruas, à mercê da chuva e do frio, da sede e da fome.

Isabela Teixeira

Green

A Hope continua reforçando seu compromisso com o desenvolvimento de produtos com baixo impacto ambiental e a prova é a nova coleção Green, feita com matéria-prima derivada da celulose e produtos químicos recicláveis, com toque macio, sem substâncias tóxicas em sua fibra, e precisa de 20 vezes menos água para ser produzida, além de ser 50% mais respirável. A marca ainda tem a coleção Touch, com tecido biodegradável, e a calcinha absorvente e reutilizável Flow, que simboliza a redução de cerca de 3,3kg de lixo ou 480 absorventes descartáveis por calcinha.

Para a casa

Com acabamento italiano, feita com o exclusivo algodão egípcio de 230 fios de fibras longas, a Lily Garden é um dos lançamentos da Blue Gardenia para o início deste ano. As peças têm uma pegada boho, cheias de romantismo. A estampa remete a uma pintura delicada e, com seus florais nos tons verde e rosé, formam uma composição harmônica em uma paleta de cores composes.

Leveza e requinte

Uma peça única produzida toda em fio de ouro nobre maciço 18 quilates, com acabamento em brilhante negro na ponta das hastes. Assim são os primeiros óculos desenvolvidos pela designer Jéssica Garcia, fundadora da Detelle Joias, de joias feitas à mão. A peça foi encomenda especial de um cliente e teve duas inspirações. Céos, titã do conhecimento, filho de Urano. Outra inspiração foi o inventor e cofundador da Apple Steve Jobs, não apenas em razão do próprio modelo de óculos que o empreendedor usava, mas por sua personalidade marcante. Foram oito meses de pesquisas e produção de protótipos até o resultado final, que oferece leveza, conforto, elegância, luxo e requinte. A joia tem design fluido e orgânico, e leva 19 gramas de ouro nobre na coloração champanhe, dois diamantes negros de 0,15 quilate na lapidação spike, cravados ao fim de cada haste com finalização inglesa. Além disso, os óculos não têm nenhuma chapa reta e outro ângulo de 90 graus que não o encontro entre as hastes e a parte frontal da armação, onde são colocadas as lentes.

Collab

Os fãs de "Minecraft" começaram o ano com o pé direito. A Puma faz uma parceria com a popular marca de videogame Minecraft e criou uma coleção exclusiva de roupas e tênis para os aventureiros e exploradores fãs das labels. Amados (e alguns temidos) mobs de "Minecraft" estampam camisetas, capuzes, calças e o icônico tênis Suede, da Puma. A paleta de cores é elegante, com branco, cinza e preto, e as peças receberam logotipos e personagens coloridos

VIDA INTEGRAL

Deuses falsos

Hoje vou indicar mais um livro do autor Timothy Keller o mesmo que escreveu o livro que postei aqui semana passada, porque estou lendo o livro e estou, literalmente, impactada. Trata-se de "Deuses falsos", que conheci por meio de um Instagram muito bom que sigo, o @teologiaprageral (TPG), criado por três jovens teólogos, missionários que trabalharam no campo por anos e agora retornaram para suas cidades. O Instagram fala sobre teologia de uma forma leve, jovem, fácil de entender, e, apesar de ter focado em jovens, o número de seguidores mais velhos é bastante representativo. Várias mães estão acompanhando com os filhos, como uma forma de levar a Palavra de Deus para a família de forma mais atraente e de fácil compreensão.

O TPG criou um Clube do Livro virtual e estamos estudando esse livro. A cada semana, são dois capítulos que debatemos e nos aprofundamos. "Deuses falsos" foi lançado pela primeira vez no país em 2010 pela Editora Thomas Nelson Brasil, e, em 2016 a Vida Nova lançou nova edição, e a reeditou em 2019. O livro é atemporal, e nos confronta, de maneira certeira sobre quais "deuses" temos em nossa vida.

O primeiro mandamento é amar a Deus sobre todas as coisas. O Criador nos fez com um coração adorador, por isso temos necessidade de adorar algo. O certo seria adorar a Ele, o Eterno, e se não o adoramos, colocaremos outra coisa como objeto dessa adoração. Infelizmente, acabamos adorando muitas outras coisas e o autor nos mostra, de forma muito inteligente, com base em clássicas histórias bíblicas, tudo o que pode se tornar um deus em nossa vida e ocupar o lugar do Criador. E é de forma tão sutil, às vezes, que nem percebemos.

Muitos de nós depositam a fé e a esperança em sucesso, amor, dinheiro, beleza, etc., acreditando que sejam capazes de trazer a felicidade. No fundo, porém, sabemos que nada disso pode garantir satisfação plena. Por isso, não é de surpreender que nos sintamos perdidos, solitários, desencantados e ressentidos. Só Deus – o verdadeiro – pode satisfazer totalmente nossos desejos, e este é o momento perfeito para encontrá-lo novamente ou, quem sabe, pela primeira vez.

Em "Deuses falsos", Timothy Keller mostra que uma compreensão adequada da "Bíblia" revela a verdade acerca da sociedade e de nosso próprio coração. Enxergamos nossa tendência de buscar em outras coisas aquilo que só Deus pode nos dar. Ele também mostra de uma forma especial que, muitas vezes, satisfazer o desejo mais profundo do coração pode ser bastante frustrante. Nesta obra, Keller mostra que nossa fé e nossos princípios precisam trilhar o mesmo caminho

CONTATOS

MESTRADO EM REIKI Maria José Marinho, da Escola de Ioga Ponto de Equilíbrio, está com inscrições abertas para o curso de formação em reiki master, com a mestra Ângela Abi Saber, que virá dos Estados Unidos. Número de vagas limitado. O curso será dias 19 e 26 de fevereiro, das 8h às 18h. Informações (31) 3225-4222 e (31) 99145-7178 ou pelo site www.pontoequilibrio.com.br.

TERAPIAS ENERGÉTICAS Podem ser complementares aos tratamentos convencionais. Atuam nos planos físico, energético e emocional. Oferecem processos capazes de trazer mais consciência e possibilidades de mudanças em nossas vidas. Ajudam a eliminar crenças limitantes, restaurar padrões de autoestima, equilíbrio energético, vitalidade, trazendo mais calma, alegria, saúde e bem-estar. A terapeuta Alcéa Romano atende com várias técnicas, como Barras de Access, Reiki Usui, Mesa Radiônica da Unidade, Frequências de Luz. Agendamento (31) 99971-6552.

TERAPIAS HOLÍSTICAS Renata Moon atende on-line e presencialmente e aplica diversos tipos de terapias. Leitura intuitiva de arquétipos, uma forma inovadora de leitura de cartas com o objetivo de identificar cada arquétipo para traduzir o momento pelo qual o cliente passa. Ferramenta de autoconhecimento que visualiza bloqueios e soluções para qualquer área da vida. Reiki, terapia de cura mental, emocional e física através do reequilíbrio e harmonização dos principais pontos de energia do corpo, através da imposição das mãos. Cura através de mandalas de velas que podem ser configuradas para diversos fins, como a saúde física, mental e emocional, e equilíbrio energético. Fogo sagrado, técnica terapêutica que tem o objetivo de reintegrar o corpo físico, emocional e energético, trazendo equilíbrio através do resgate de energias que ficaram presas em dores e traumas. Leitura de tarô. Informações e agendamentos pelo telefone e WhatsApp (31) 98597-8885.

TARÔ E RADIÔNICAS – A terapeuta Rose Ferraz está atendendo com tarô dos anjos, mesa radiônica, limpeza áurica, abertura de caminhos e aconselhamentos. Faz atendimentos on-line e presenciais. Informações e agendamentos. (31) 97509-2732.

MAPA DE ARQUÉTIPOS Desenvolvido pela psicóloga Luciana Diniz, é um método de levantamento de potenciais. Focado em consciência estratégica, utiliza a análise simbólica da astrologia, sem misticismos, mas com sincronismo, conceito criado por Carl Gustav Jung. Mapa de arquétipos com foco Vocacional, onde se responde à pergunta "Para o que eu sou necessário?" São quatro sessões de até 1h30min. Informações (31) 99947-4967 ou no https://linktr.ee/lucianadiniz.ps.

feminino.em@uai.com.br
anna.marina@uai.com.br

anna aos domingos

CARREIRAS EM ALTA
VAGAS NO EXTERIOR

Neste início de ano, muitas pessoas estão pesquisando as melhores opções de cursos que garantirão sua estabilidade financeira na carreira profissional. Muitos pretendem trabalhar no exterior por não conseguir emprego por aqui. Segundo dados do Atlas das Juventudes (lançado no 1º semestre de 2021) e dos estudos da FGV Social, 47% dos jovens brasileiros querem sair do país. As buscas por profissionais nos cursos de logística, mecânica e montador foi bastante alta este ano (91%, 93% e 66% respectivamente). Pensando no cenário de carreiras em 2022, Rogério Silva, CEO do Cebrac, cita os países que mais disponibilizam vagas de empregos nessas três áreas: Canadá (média salarial por ano no país varia R$ 27 mil a R$ 51 mil, fonte: BRA Intercâmbio); Estados Unidos (média salarial mensal R$ 15 mil, fonte: Blog Nakata).

CARNAVAL
DO MIRANTE

Com a impossibilidade do carnaval de rua, as festas privadas, liberadas pela Prefeitura de BH, serão a opção do público para se divertir. Uma das folias confirmadas é o Carnaval do Mirante, de 25 a 27, que traz este ano uma cenografia inédita, e muitas atrações para além da música. O Mirante Beagá traz funk, axé, pagode, samba e sertanejo, com shows de Wesley Safadão, Dennis, Pedro Sampaio, Belo, Menos é Mais, Leo Santana, João Gomes, entre outros. Vendas pelo Sympla.

LANÇAMENTO
O DESENHISTA

As bandas gospel Preto no Branco e Trilo lançaram na sexta-feira o single e o clipe da primeira música feita em colaboração. Intitulada "O desenhista", a canção tem uma levada de samba rock e traz uma mensagem de amor falando sobre a importância do acolhimento às diferenças, como diz um trecho da letra: "Deus cria tudo diferente / Usando todas as coisas / Ele não faz nada igual / O desenhista desse universo / Ele é perito em amar o esquisito / N'Ele tudo é mais bonito. É especial". Vale a pena conferir.

MULHERES
PROJETO DE ACOLHIMENTO

O Free Free, instituto que trabalha pela liberdade física, saúde emocional e independência financeira de mulheres, se uniu ao Ministério Público para criar um projeto itinerante de acolhimento. Diante do aumento no número de casos de violência contra a mulher, a iniciativa traz uma ajuda para esse cenário, levando saúde emocional, autoestima e autoconfiança para mulheres em situação de vulnerabilidade. A primeira ação foi dia 16, na Casa da Mulher Brasileira, com participação da promotora de Justiça Juliana Gentil. O instituto é liderado por Yasmine McDougall Sterea, CEO e fundadora do Free Free, e por Valéria Scarance, promotora de Justiça e pesquisadora na temática violência contra a mulher e gênero.

HOME OFFICE
COLEÇÕES CAMARÃO

Um desses vídeos espalhados pelas redes sociais está lançando coleções de roupas especialmente criadas para trabalhar em home office, porém, com um toque de humor ácido. Em um deles, mostra uma grife masculina lançando apenas o paletó e gravata, já que a parte de baixo não aparece na telinha. No mesmo ritmo, uma mulher aparece de camisola, porém com a gola e pala trabalhadas como camisa chique – mas que mantém o clima de lingerie busto abaixo, esvoaçante e confortável. Melhor mesmo é o pijama, também travestido de camisa social acima do peito. Pode ir da mesa de trabalho direto para a cama. Será que alguma grife se habilita à novidade?

ANIVERSARIANTES
EM FAMÍLIA

Quem fez aniversário no início da semana passada foi Andréa Neves, que continua entregue totalmente ao trabalho. A aniversariante de hoje é Inês Maria Neves de Faria **(foto)**, que vai reunir todos na fazenda da família, em São João del-Rei, para uma comemoração bem animada. Para repetir o sucesso e a alegria que foi o Natal em Búzios.

LUXO
PARA CRIANÇAS

Os menores desacompanhados em voos da Emirates vão aguardar pelo voo em um lounge especial, dedicado a eles, no aeroporto internacional de Dubai. O espaço fica ao lado do lounge de primeira classe da Emirates, funciona 24 horas por dia, e tem videogames, bebidas e lanches, assentos confortáveis, wi-fi gratuito e banheiros projetados para crianças.

Inês Maria Neves de Faria

BH-À-PORTER
INVERNO EM MARÇO

O mês de março vai começar animado para o pessoal da moda, com a realização do salão de negócios BH-à-Porter (entre 7 e 11), com as marcas recebendo (em sua maioria) em seus próprios showrooms. No total, serão 82 grifes, sendo que 20 delas atenderão os clientes em espaço bacana do Hotel Garden In (Avenida Prudente de Morais). Todas elas com o inverno 2022 (em pronta entrega) e vendas exclusivas para o atacado, isto é, lojistas. São esperados 120 compradores convidados pela Coopermoda – promotora do evento. À frente da organização, a presidente Ivete Dantas Linhares e a diretoria da entidade.

POSSE
NOVA DIRETORIA

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) deu posse à diretoria eleita para o período 2022/2023. O novo presidente é o cirurgião vascular Julio Cesar Peclat de Oliveira, que terá como foco principal da gestão a defesa profissional do médico angiologista e do cirurgião vascular, combinada ao maior protagonismo da entidade em temas de interesse da população. Dois mineiros compõem a equipe: Mateus Alves Borges Cristino, diretor de publicações; e, Francesco Evangelista Botelho, vice-diretor de defesa profissional.

PRÊMIO ANUAL
ADMINISTRADOR HOSPITALAR

Já estão abertas as inscrições de trabalhos científicos da área da saúde para seleção da 19ª edição do Prêmio Anual Administrador Hospitalar Américo Ventura. Com o objetivo de promover e incentivar pesquisas no âmbito administrativo e colaborar com a busca da excelência nos processos de gestão nas instituições de saúde, a premiação, instituída em 2003 pelo São Cristóvão Saúde, pretende premiar os cinco melhores projetos, de acordo com a classificação. Podem participar todos os profissionais de saúde, incluindo médicos e colaboradores de outras instituições. As inscrições devem ser feitas no portal São Cristóvão Saúde, até 7 de outubro, e a premiação soma R$ 60 mil.

Josefina Velloso e Soraya Abras

SUSTENTABILIDADE
PROPÓSITO & SIGNIFICADO

O consultor de projetos de moda Rodrigo Cezário está em plena atividade com suas propostas em torno da sustentabilidade no setor. Entre os trabalhos que está desenvolvendo consta a ecocoleção da marca Inniy, de Roraima, valorizando a arte e produção sustentável daquela região amazônica. Também com o viés da Moda Circular (movimento que evita desperdícios e poluição), desenvolve projetos para a Síntecal. Outra novidade na sua agenda, é uma nova edição do worksop imersivo realizado para o Sebrae em Minas e Piauí. Há 17 anos no mercado, o rapaz está a todo vapor.

JORNAIS
GARANTIA DEMOCRÁTICA

A coluna sempre tem registrado as mudanças no mercado editorial mundial, inclusive no Brasil, com o avanço da mídia virtual sobre os impressos. Se o crescimento das assinaturas digitais facilita a propagação instantânea das notícias, a força do impresso tem importância vital para a sociedade. Esse ponto de vista é dos suíços, que criaram, no cantão de Vaud, um fundo para atender aos jornais locais com verba inicial de quase US$ 40 milhões. O argumento é que os jornais cumprem um importante papel de diversidade informativa, essencial para a democracia, além de ser contraponto seguro contra as fake news nas redes sociais. Resumo da ópera: o impresso não deve ser avaliado apenas pela técnica de tiragem e entrega publicitária, mas também pelo seu papel político e social.

#ME TOO
BOBAGEM RENEGADA

Uma minissérie lançada pela Netflix chamada "Inventando Anna", conta a história (verdadeira) de uma repórter da New York Magazine que lutou com seus chefes de redação para fazer um artigo mostrando que a condenação de uma imigrante europeia (que se fez passar por socialite nos EUA) escondia fatos muito mais graves que uma simples farsa. O interessante mesmo é o motivo da briga da jornalista com sua chefia: ela achou humilhante ser designada para cobrir o movimento #Me Too, algo que achava uma bobagem. A moça tinha tanta razão que seu argumento vingou, realizou uma matéria brilhante e o caso virou série de TV.

PASSEIO
DAS MISSES

As misses de todo o Brasil passaram o fim de semana passado no 300 Cosmo Beach Club, em Santa Catarina, a convite do resort. Entre as presenças estavam a Miss Brasil Teresa Santos, que representou o país no ano passado e participou este ano do New York Fashion Week, e Natália Guimarães (Miss Brasil 2007 e vice Miss Universo 2007).

LIVRO
ESCRITA A TRÊS

Três autoras brasileiras que moram em países diferentes se conectaram na pandemia para traduzir o livro de poesias "Fio de corte". Angela Brandão, Ilana Eleá e Lucelena Ferreira falam de sexualidade, amor, família, sobrecarga das mulheres, maturidade e confinamento. As autoras, que moram no Chile, Suécia e Brasil, respectivamente, contam que os textos foram apresentados e transformados em conjunto, via internet, na pandemia, e foi lançado no site da Editora 7Letras.

BARRAS DE OURO
SORTEIO NO INTER

O banco digital Inter, em parceria com a Mastercard, lançou a promoção Inter Conectados, que vai sortear prêmios aos clientes que usam os cartões de crédito da instituição. Serão mais de 400 itens sorteados, incluindo três certificados em barras de ouro no valor de R$ 77 mil cada, centenas de Alexa Smart Speakers Echo Dot e vários smartphones e notebooks. A participação na promoção vai até 24 de abril. Clientes Inter com limites pré-aprovados nos cartões Gold, Platinum, Black ou Win, com bandeira Mastercard, precisam se inscrever na promoção pelo site do Inter Conectados.

FMM COM FOCO
NO VAREJO

A Frente da Moda Mineira retoma suas reuniões presenciais na próxima terça-feira (22/2), abrindo os trabalhos deste ano. O encontro será na Câmara de Dirigentes Lojistas de Belo Horizonte – CDL/BH (Avenida João Pinheiro, 485), com apresentação do calendário de 2022 e tem como ponto alto a palestra de Adriana Vidal sobre as mais importantes tendências detectadas na NRF, o maior evento voltado para o varejo no mundo. Em sua curadoria, a especialista, que é diretora da Flourish Inteligência em Pessoas, destacará as 10 principais trends apontadas na feira, realizada mês passado, em Nova York, entre elas as palestras sobre liderança e sustentabilidade. A reunião é aberta à comunidade da moda e ocorrerá das 18h30 às 21h30, com exigência do uso de máscara e de demais medidas sanitárias em vigor.

ARTES
BRASIL EM PARIS

O galerista Ricardo Fernandes (mineiro radicado em Paris) vai comemorar o centenário da Semana de Arte Moderna de 1922 e o bicentenário da Independência do Brasil com exposições de peso na capital francesa. Uma é a expô da artista Livia Melzi com a instalação "Tupi or not Tupi", com referências aos mantos de índios tupinambás levados para a Europa a partir do século 17. Será montada no Palais de Tokyo. A outra é a "Klaxon Mania", com uma seleção de artistas contemporâneos brasileiros, programada para a embaixada do Brasil. Há, ainda, a expô do artista José Diniz, inspirada na exploração e uso do pau-brasil, e da fotógrafa Lita Cerqueira (no final do ano) tratando da questão da negritude.

ESPECIAL
JANTAR NO PROVÍNCIA

Jajá Jácome, Lilian Furman e Franklin Bethônico

Lilian Furman fará seu primeiro jantar do ano com um tema muito especial: homenagem ao chef Remo Peluso, seu grande amigo que faleceu mês passado. O encontro será no restaurante Cantina Província de Salerno, que está sob a batuta de Marcelo Peluso, que há alguns anos já estava como chef da casa. Será no dia 10, às 20h. No cardápio, a tradicional melanzana ripiena, e quatro opções de prato principal: risotto, linguini, fettuccine ou braciola. A sobremesa é um salami di chocolato com farofa de pistache. A música ao vivo será de Dino Bretas, e para fechar em grande estilo haverá sorteio de vários presentes da Suggar, doados por Lúcio e Leandro Costa.

POR AÍ...

- Boa ideia teve o comunicador Bruno Barroso ao criar a plataforma boraexperiencias.com.br, na qual os maiores de 50 anos podem encontrar opções adequadas ao seu momento de vida – que vão da gastronomia até oportunidades de vivências de lazer e bem-estar. Segundo dados de pesquisa recente, o Brasil tem, atualmente, mais de 54 milhões de pessoas nessa faixa etária.

- A turma do café está feliz da vida com a eleição de Vanusia Nogueira para diretora-executiva da Organização Internacional do Café. Um posto de prestígio e que mostra a importância de Minas no setor, em que o Brasil desponta como maior produtor mundial. A empresária é de Santa Rita do Sapucaí.

- Em virtude das fortes chuvas e do avanço da Ômicron, que dificultaram a produção das gravações, o anúncio dos vencedores do 12º Prêmio Hugo Werneck de Meio Ambiente, Sustentabilidade & Amor à Natureza foi adiado. Segundo o jornalista Hiram Firmino, coordenador do evento, a nova data da cerimônia on-line da maior premiação ambiental do Brasil será nesta terça-feira, às 20h, com transmissão simultânea pelo canal da Revista Ecológico no YouTube.

- Semana passada, Patricia Bonaldi desfilou sua coleção outono-inverno 2022 na Nova York Fashion Week, no The Atrium – Surrogate's Court, que marcou a entrada da estilista como a primeira brasileira a figurar no calendário do Council Of Fashion Designers of America. Na plateia, um grupo de VIPs famosos, entre eles Jordanna Maia, Alexandre Birman, Kadu Dantas, Olivia Palermo, Camila Coelho, Leonie Hanne e Nicky Hilton.

VERÃO

Sonhos e seus destinos

COM VÁRIOS LANÇAMENTOS AO LONGO DA ESTAÇÃO, LORE MANTÉM CLIENTES CHEIAS DE NOVIDADES, COM CÁPSULAS COM PERSONALIDADE E REFERÊNCIAS CULTURAIS

FOTOS: ALVARO FRAGUAS/DIVULGAÇÃO

ISABELA TEIXEIRA DA COSTA

A coleção verão 2022 da mineira Lore buscou o que há de mais bonito e exuberante em diferentes culturas, países e continentes. Como tem sido marca registrada da grife, a nova temporada é rica em cores. As modelagens são modernas e despojadas e nos cinco lançamentos que fizeram desde o início da primavera até agora, no alto-verão, homenagearam destinos especiais. Começando pela África.

Foi da natureza selvagem e da cultura pulsante do continente-mãe que veio a inspiração para criar os primeiros 200 modelos. Cores alegres, estampas diferenciadas com desenhos de flores, folhas e animais nativos deram o tom da coleção.

Depois de fazer um safári virtual, a Lore levou sua cliente para uma viagem pelo mundo. Depois da África, passeou pela Turquia e Portugal, e o alto-verão fechou o tour em grande estilo no Brasil, inspirado na exuberância da natureza da Amazônia e da ilha de Fernando de Noronha.

Vários looks da temporada fazem referência aos destinos, como os bordados de olhos turcos, as estampas de azulejos portugueses e a exuberância da fauna e flora brasileiras", pontua Lorena Lage, diretora do Grupo Lore. Segundo ela, este tipo de estampa é uma ótima opção para incrementar os looks, pois sempre traz um toque de ousadia ao visual. E, nesta estação, os desenhos surgem atualizados, com cores e proporções modernas e arrojadas, renovando o clássico.

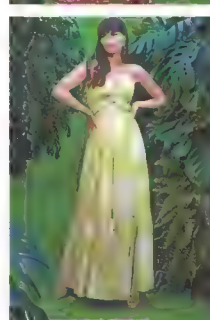
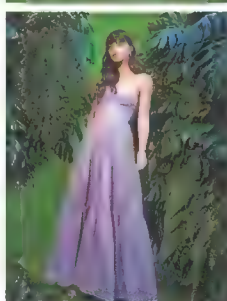
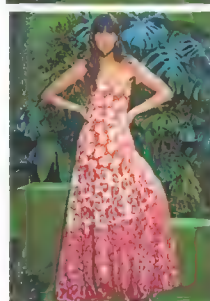
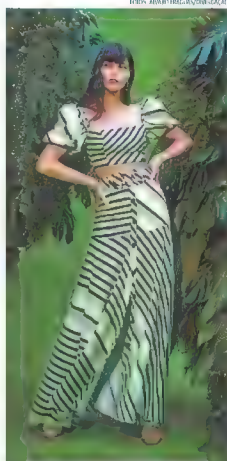
INTENSA ALEGRIA No alto verão 2022, blusas, saias, chemises, calças (retas e jogger), conjuntos, macacões e, principalmente, vestidos longos – que são as estrelas do lançamento –, ganharam formas fluidas e soltas, mas sempre trazendo elementos que garantem a feminilidade do corpo.

Decotes ombro a ombro com linhas retas ou em forma de coração desenham e valorizam o colo. Mangas amplas bufantes e os babados continuam em alta na temporada e são presença marcante na coleção, que também traz fendas estratégicas, posicionadas para dar um toque de sofisticação, despojamento e sensualidade.

Para trazer frescor, os tecidos escolhidos são frescos como viscose, laise e algodão, para garantir roupas arejadas, pensadas para dar mais conforto nas altas temperaturas. O crepe também foi escolhido para a coleção, mas foi usado nas peças de alfaiataria, dando bom caimento e elegância aos looks criados para ambientes de trabalho e passeios à noite.

A paleta de cores escolhida trouxe tons intensos e cheios de personalidade. O destaque vai para a forte presença de amarelos neons e dourados, verdes em diversas intensidades, azuis médios e escuros, incluindo itens em rosa vibrante e também off white. De acordo com Lorena Lage, a seleção foi feita de acordo com a pluralidade cultural que inspirou a coleção, que foi muito festiva e surpreendente.

"Trouxemos para algumas peças acabamentos com referências étnicas, como cordas, amarrações que aparecem em nós de blusas e cintos, aplicações de pedrarias e bordados. Eles ornam com a coleção e garantem a ela uma pegada autêntica e bem diferente", diz Lorena.

CASA PRÓPRIA Toda essa diversidade cultural foi brindada com uma grande novidade. A marca começou o ano abrindo sua primeira loja física, no Bairro Vila da Serra. A loja foi pensada para oferecer uma experiência de compra completa. É dedicada a quem gosta de um atendimento diferenciado, quer estar antenada às novidades e desfrutar de um espaço confortável e atraente. "Convidamos o premiado arquiteto Sérgio Viana para fazer o projeto do local e criar uma identidade visual única e contemporânea. Isso é visto logo na fachada da loja, que tem o pé-direito duplo e topo em arco com fechamento em vidro", destaca Lage. Os 180 me- tros quadrados contam com uma paleta de cores e texturas especiais, iluminação em LED vazada em formas orgânicas e detalhes cheios de personalidade. "Mesmo com um aumento expressivo das vendas on-line, acredito muito na experiência de compra presencial. Entrar na loja, sentir o cheiro, ter um atendimento acolhedor e diferenciado ainda faz sentido para muitas mulheres e consumidoras exigentes. E é exatamente isso que oferecemos no novo espaço", afirma.

MODA

No ritmo da música

COM UMA COLEÇÃO DE INVERNO FESTIVA E LUXUOSA, IORANE LEVA AS MULHERES PARA O MEIO DA PISTA DE DANÇA E EMBALA ESSE MOMENTO COM UMA CANÇÃO EXCLUSIVA DA CURITIBANA MARCELLA

FOTOS: [illegible]/DIVULGAÇÃO

CELINA AQUINO

Plumas, paetês, franjas, brilho. Se é glamour que as mulheres querem, a Iorane está com a arara cheia de roupas para vesti-las. A coleção de inverno Feel the beat chega em ritmo de música e clima de festa. "As clientes estão buscando momentos para ser arrumar e se dar esse luxo", observa o diretor da marca, Gustavo Rabello.

Para embalar este momento de retomada, da vontade de voltar a viver e festejar, a marca lançou uma composição exclusiva assinada e interpretada pela cantora curitibana Marcella. Além disso, criou uma playlist para tocar nas lojas, que estão com as vitrines revestidas de espuma acústica (nos showrooms de atacado ainda tem bateria e fone de ouvido). Tudo para a cliente sentir o clima da coleção.

"O meu lema para este ano é trazer de volta a experiência do cliente. Não vendemos só moda, trazemos conteúdo por trás da coleção. As pessoas precisam e querem ver ideias diferentes", destaca.

No primeiro lançamento de inverno, as roupas nos levam de volta aos anos 1970. Franjas, shapes mais amplos e estampas florais se conectam com o estilo gypsy e a história do folk. Mas não se trata de um resgate ao pé da letra. As influências setentistas se encontram com o glamour dos anos 1920 e se revestem com plumas, paetês e tons vintage, que vão dos rosés aos terrosos.

O brilho está presente em toda a coleção. Cristais, strasses e, principalmente, paetês são usados em roupas e acessórios, com a promessa de transportar as mulheres para uma pista de dança. Como lembra Gustavo, a Iorane era conhecida no passado pelos paetês. "Quisemos reviver esse DNA com força total para dar a ideia de brilho, sofisticação e glamour", pontua.

As plumas também dão o ar da graça, reforçando o glamour vintage da coleção. "Já tinha um tempo que elas não estavam sendo vistas na moda, mas agora voltaram com tudo", avisa. A marca utiliza plumas de avestruz, que são colhidas apenas quando caem naturalmente do animal.

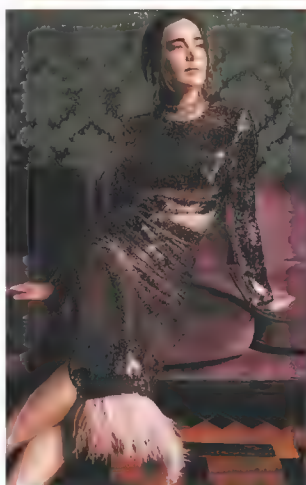
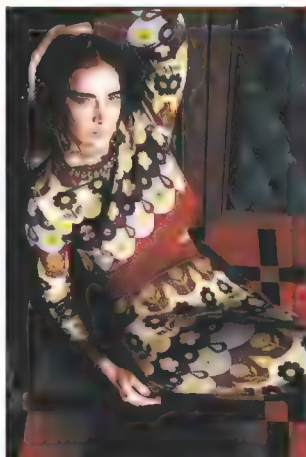
A Iorane deixa claro que está em clima de festa com o conjunto de paetê. O cropped é de manga comprida e a saia, com uma ousada fenda lateral, tem acabamento de plumas na barra. Não menos glamouroso, o vestido em jacquard de viscose com textura quadriculada e modelagem básica se transforma com as mangas flare e cheias de plumas aplicadas nas barras.

Agora, se você não quer sair toda de paetê, pode fazer diferente. O cropped casa muito bem com uma calça jeans, assim como a saia dá match com uma camiseta básica. Segundo Gustavo, esses são contrapontos que nunca saem de moda. A mistura com alfaiataria também não tem erro. "Para mim, a palavra-chave da coleção é versatilidade. Tudo combina com tudo e você pode usar as mesmas peças para trabalhar, jantar ou ir a uma festa", comenta.

O jeans também é uma aposta da marca. O mix de modelagens vem crescendo e, nesta temporada, não se fala em outra coisa a não ser a calça de cintura baixa, bolsos cargo na altura dos joelhos e aplicação de tiras com reguladores metálicos nas laterais internas. A ideia é que a peça fique ampla e solta no corpo.

Sempre disposto a dar um refresh na moda, Gustavo resolveu propor a volta da cintura baixa, que deixa o umbigo à mostra. Mas a cliente que usar a calça decide se quer aderir ou não à tendência. "Se quiser mostrar o umbigo, você pode comprar um número maior para a cintura cair. Ou, quem preferir o modelo mais certinho, compra um número menor e o cós vai subir", ensina.

CORES Neste início de inverno, a cartela de cores ainda é mais leve, com foco nos rosés, mas contém pitadas de intensidade com bordô e marrom e de modernidade com o verde lima. Os tons são desenvolvidos internamente pela marca para que todas as combinações sejam possíveis. Fios de tricô, plumas, aviamentos, tudo é tingido partindo da mesma matriz.

Olhando para as estampas, dá para perceber que as cores se misturam em harmonia. Uma delas, chamada de vintage, tem flores pequenas e delicadas, que remetem aos anos 1920 e aos desenhos de gravataria. A outra, com flores maiores e marcantes, recebeu o nome de gypsy e se conecta com os anos 1970 e a história dos festivais de música.

Veja que interessante a jogada da marca de combinar duas peças que têm a mesma estampa, só que em propoções diferentes (flores menores e flores maiores). Para completar o look, o máxi cardigã de tricô exibe listras seguindo exatamente a mesma paleta de cores. "Temos sempre a preocupação trazer misturas novas e diferentes. Queremos inovar", comenta.

O handmade vem como tendência forte na coleção. A começar pelo tricô, companheiro de todos os invernos, que chega com detalhes como franjas e ombreiras de crochê. Peças jeans também ganham charme com trabalhos manuais, incluindo bordados.

PARIS

Novas ideias interligadas

LOUIS VUITTON APRESENTOU COLEÇÃO OUTONO INVERNO 2022 MASCULINA, DANDO ASAS À IMAGINAÇÃO

ISABELA TEIXEIRA DA COSTA

Definição e redefinição são fundamentais para entender o trabalho de Virgil Abloh na Louis Vuitton. Sustentado por seu vocabulário sazonal "uma definição liberal de termos e explicação de ideias", seu arco de oito coleções é fundado no desejo de mudar nossa maneira de ver. Utilizando a moda como ferramenta, sua premissa está em decodificar os preconceitos associados aos componentes da aparência humana. Ele quer recodificar a maneira como tratamos uns aos outros de acordo com nossa aparência e nos apresentamos. Um dos termos mais usados por Abloh, a imaginação é o que alimenta esse sonho. É o que o levou à Louis Vuitton e o que define seu legado na Maison.

Executado em oito partes entre 2018 e 2022, o trabalho do diretor artístico da linha masculina da Louis Vuitton nunca se contenta em simplesmente imaginar novas roupas e acessórios. Ele busca evoluir os valores humanos nos quais estão impregnados nossos códigos de vestimenta e testar como eles como significantes sociais, políticos e culturais podem ser usados para implementar mudanças além da moda. Impulsionada por essa imaginação, a Dreamhouse™ concebida por Virgil Abloh para o outono-inverno 2022 (Coleção 8) serve para contar os temas e mensagens do arco que ele criou na LV. É uma "octologia" que segue a tradição da Jornada do Herói, a milenar história do azarão, que é experimentado e testado e se torna uma sensação aos olhos de seus espectadores.

A história de amadurecimento une o designer com seu público e permite que as gerações futuras se espelhem em sua experiência. Em sua raiz está sua Boyhood Ideology®, a sensibilidade infantil observada em toda a sua obra, que Abloh define como a visão intocada de uma criança, que ainda não foi afetada pelas ideias preconcebidas da sociedade. Ele quer redefinir nossas percepções predeterminadas e começar do zero, em que roupas são roupas e humanos são humanos. Para cimentar essa metodologia, ele enquadra seus desfiles em caprichos infantis: a Dreamhouse™ da Coleção 8, o castelo inflável e o kit construa sua própria pipa da Coleção 3, ou a passarela arco-íris da Coleção 1, onde tudo começa.

O que notamos é que todas as coleções feitas por Virgil Abloh estão ligadas em uma sequência lógica imaginária, nada foi por acaso e tudo se conecta até chegar à coleção atual. Erguido através do Palais-Royal, o arco-íris é sua versão da estrada de tijolos amarelos da história de "O mágico de Oz". Na coleção, ele filtra motivos do filme nas silhuetas de hip-hop da comunidade de onde ele surgiu, em Rockford, Illinois. Com ironia implícita, ele se espelha na história da garota da fazenda, que é transportada por um tornado para a terra dos contos de fadas de Oz. Nesse paralelo, Oz é Paris, Dorothy é Virgil, e o mágico é sua imaginação: a ideia recorrente de uma força todo-poderosa de mudança, também representada nos gráficos do mago na Coleção 8, ou o personagem do pai no filme para a Coleção 7.

Em sua primeira campanha, Coleção 1, ele reimagina "O pintor", de Gustave Courbet, estúdio de 1855, em forma fotográfica. A obra original mostra Courbet trabalhando em uma pintura cercada à sua esquerda por pessoas de todos os níveis da sociedade francesa e à sua direita por membros da alta sociedade. A perspectiva contemporânea de Abloh se imagina encaixando um visual da coleção cercado por membros de sua equipe, círculo social e modelos, cada um vestido na coleção. Enquanto a pintura de Courbet interpreta a sociedade do "mundo real", Virgil Abloh define sua visão para a Louis Vuitton: diversidade, inclusão e unidade. Ele revisita a pintura para a Coleção 8, adaptando o original em tapeçarias e gravuras.

Depois de "O mágico de Oz", tinha que ser "The wiz". Inspirada na adaptação de Oz que contou com um elenco totalmente negro, a Coleção 2 estabelece a imaginação negra que sustentará cada movimento de Virgil na Louis Vuitton. Quer criar uma consciência negra encorajadora para o presente e o futuro. Mesclando essa premissa com sua Boyhood Ideology®, o diretor criativo cria uma equipe colorida de marionetes para a Coleção 5 com base em suas memórias e de seus amigos quando desceram a Paris para seu primeiro desfile da label.

Os bonecos são inspirados nas esculturas de madeira da África Ocidental com as quais cresceu como filho de imigrantes ganenses. Ao longo das Coleções 5, 6 e 7, seu trabalho começa a expressar um caráter mais pessoal. A bandeira de Gana, o tecido kente e as silhuetas da África Ocidental de sua herança ocupam o centro do palco. Ele baseia seu filme para a Coleção 6 em "Stranger in the village", de James Baldwin, examinando a experiência de ser um artista negro no berço da arte europeia. Ele dedica a Coleção 7 ao Amen Break, um break de bateria pouco conhecido do grupo de funk-soul The Winstons em 1969, que passaria a sustentar os gêneros hip-hop e jungle, e fragmentar em milhares das faixas pop mais familiares para nós hoje.

Para Virgil Abloh, documentar sua produção é sempre uma questão de posteridade: preservá-la para que possa inspirar as gerações futuras e abrir a porta que ele manteve entreaberta para os outros. Com isso em mente, o tempo é essencial: o tempo de vida que nos é dado para fazer a diferença nesta Terra.

O convite para a Coleção 4 apresenta um relógio que anda para trás. No meio do cenário surrealista adornado com nuvens, há uma árvore equipada com uma escada que alcança o céu. O motivo é ecoado na Coleção 8, em bolsas azul-céu embelezadas com alças de escalada e nas estruturas semelhantes a pipas que se transformam em asas de anjo de tamanho humano. Como suas amadas paisagens urbanas de Giorgio de Chirico, Virgil Abloh imagina uma vida onde podemos desacelerar o relógio, voltar no tempo ou até mesmo fazê-lo parar.

Para Virgil Abloh, as limitações são feitas pelo homem. Ele imagina como seria o Céu na Terra (Coleção 4), interpreta as flores como símbolos da diversidade humana (Coleções 3, 8) e encontra civilidade no romantismo parisiense (Coleções 2; 3; 8). Ele é apaixonado pelo surrealismo, mas seu trabalho nunca é tão passivo quanto o escapismo. No centro de seu ethos está um desejo genuíno de confrontar as questões do mundo, e ele aborda esse sonho com fervoroso pragmatismo.

Para a Coleção 5, Virgil Abloh encena um desfile quase psicodélico. Uma maneira irracional de inspirar compaixão nas pessoas através de demonstrações alucinógenas de admiração está intimamente ligada ao seu conceito de cavalo de troia para a Mente™. Virgil Abloh vê que as roupas podem ser usadas como ferramentas de mudança e decide usar cada centímetro de sua plataforma global para criar algo muito além do reino da "moda".

ARTE FINAL

E-mail para esta coluna
carloscruz@uaigiga.com.br

Marcas ativam plano B para "desfilar" nas casas dos consumidores

"Este ano não vai ser igual àquele que passou..." Nem tanto! O mercado de entretenimento esperava faturar no carnaval de 2022. A preocupante Ômicron, os cancelamentos já oficializados, pelo segundo ano consecutivo a folia momesca não vai invadir as ruas das principais capitais do país. Com isso, o setor está desesperado pelo grande prejuízo financeiro acumulado deste o início da pandemia. Para evitar prejuízo maior, as marcas acionam seus planos B para driblarem as restrições e recomendações sanitárias. Algumas ações já estão ativadas, o que eleva a expectativa de que o período possa movimentar cerca de R$ 64,5 bilhões, segundo projeção da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC). O levantamento prevê aumento de receitas de 21,5% devido aos locais onde haverá feriado ou ponto facultativo, mas longe dos 33,7% do carnaval de 2020, último antes de a pandemia ser decretada. Na geração de mão de obra, a demanda por serviços turísticos gerou 16,5 mil postos de trabalho temporários entre janeiro e fevereiro deste ano, quase o dobro de 2021, também de acordo com a CNC. O número ainda é 38% inferior ao registrado no último carnaval antes da pandemia, quando foram oferecidas 26,3 mil vagas.

CRIATIVIDADE O setor de bebidas que representa grande faturamento no período de carnaval, repensa suas estratégias para manter o ânimo dos consumidores. O jeito é incentivar com criatividade o carnaval em casa. A Beats (Skol) convocou Anitta e fez parceria com Zé Delivery e a marca Quem Disse Berenice? do Grupo Boticário, e com a Studio 35, para criar uma linha de esmalte inspirada nos drinques. E para manter o engajamento, oferece aos consumidores maiores de 18 anos, com ciclo vacinal completo, a possibilidade de receberem um Ice Pop de Beats em casa. Outras grandes marcas como Crefisa, Unilever, Vigor, Extra, Sanofi e alguns bancos, que fazem investimentos pesados nos desfiles de rua televisivos, buscam alternativas de anunciar nos eventos fechados, nas ações promocionais e em conteúdos que tratam o momento com responsabilidade.

PBH/DIVULGAÇÃO

Sem o carnaval de rua, o carnaval vai acumular mais um ano de perdas em Belo Horizonte

REFLEXOS O segundo ano de carnaval atípico no Brasil provoca outros reflexos na atividade econômica de vários setores. Mas um deles sofre mais: o turismo. O setor até apresenta melhora em relação a 2021, mas longe de retomar ao patamar pré-crise. A previsão para o turismo é de R$ 6,45 bilhões, estimativa 21,5% superior aos R$ 5,31 bilhões do ano passado. No carnaval de 2020, o faturamento foi de R$ 9,74 bilhões. O cálculo (descontada a inflação) tem como base os negócios de atividades como hospedagem, alimentação fora de casa e transporte aéreo.

EXPECTATIVA Com o cancelamento dos eventos de rua oficiais nas principais cidades turísticas mineiras, as atividades ficam restritas aos estabelecimentos comerciais privados. Ouro Preto, Tiradentes, Sabará e outros municípios históricos, mesmo com a vacinação avançada, entendem que ainda não é o momento de eventos que provoquem grandes comemorações. As cidades, porém, estão preparadas para receber os turistas, o que alimenta a esperança da rede hoteleira em melhorar o faturamento. Só que o setor prevê queda de 30% na ocupação dos hotéis dos principais destinos de folia. Companhias aéreas, bares e restaurantes relatam dificuldades desde as festas de fim de ano.

INFLAÇÃO Junte-se a todos os problemas o aumento nos preços nas mercadorias do período. Apesar de variação inferior ao da prévia da inflação oficial (11,3%), os preços médios de bens e serviços para o carnaval 2022 previstos ficarão 9,8% mais elevados. É a maior variação da cesta de itens desde 2016, conforme estimativa da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC). Os aumentos são maiores nos produtos do famoso churrasco, como carnes (12,9%), bebidas (12,8%), refrigerante e água mineral (10%), cerveja (5,9%), outras bebidas alcoólicas (5,1%) e até o carvão vegetal (1,8%). Até remédios comuns usados no período estão 6% mais caros. E quem optar por curtir cinema, teatro e concertos durante o carnaval, saiba que pagará em torno de 2,6% a mais em qualquer escolha. Enfim, um carnaval realmente nunca é igual ao outro que passou!

Jornada do cliente e responsabilidade ambiental garantem 33 prêmios à MRV

O balanço da MRV em 2021 é motivo de orgulho para a empresa. Em 12 meses, a companhia registrou 33 premiações. Grande parte deles deve-se, especialmente, à preocupação da empresa com a jornada do seu cliente, bem como o seu compromisso com a sustentabilidade e a inovação. Os prêmios vieram de 25 diferentes organizações do setor público e privado, entre elas, o Pacto Global da ONU, CGU e Instituto Ethos (detalhes abaixo). Além de se destacar no segmento da construção civil, a companhia também foi condecorada por ações de grande relevância nas áreas de governança, inovação, relacionamento com o público, comunicação e sustentabilidade.

DESTAQUES A maior parte das premiações conquistadas pela MRV deve-se à sua preocupação com a experiência do cliente. Foram oito prêmios no total, sendo três reconhecimentos do Prêmio Cliente S/A, três do Prêmio Smart Customer, mais um do 8º Prêmio Conarec e uma do 22º Prêmio Consumidor Moderno.

Os CEOs Rafael Menin e Eduardo Fischer também figuram como destaques na conquista desses títulos. Menin recebeu o Prêmio Ser Humano 2021, do Sebrae e da ABRH-MG, e também foi eleito um dos CEOs que melhor se comunicam com a imprensa, pela Revista Negócios da Comunicação. Fischer, por sua vez, foi vencedor do prêmio Líderes do Brasil, organizado pelo Grupo Lide, na categoria construção civil, e também figurou como um dos CEOs que melhor se comunicam com a imprensa, pela Revista Negócios da Comunicação. Para ver todos os prêmios, acesse o site www.mrv.com.br

Super Bowl confirma faturamento milionário e audiência recorde

Não teve zebra no Super Bowl 2022. A grande final da Liga Americana confirmou as previsões dentro e fora de campo. O favorito Los Angeles Rams venceu o Cincinnati Bengals por 23 a 20, e o espetáculo televisivo estabeleceu novo recorde de faturamento como minuto publicitário mais caro da história do evento: US$ 7 milhões (R$ 36,75 milhões) por 30 segundos. Foram 58 anúncios comerciais exibidos durante a partida, o que daria, no mínimo, US$ 406 milhões (R$ 2,1 bilhões) ao todo. Esse valor, porém, pode ser ainda maior, porque vários anúncios tiveram mais de 30 segundos de apresentação.

A audiência do Super Bowl também não decepcionou. De acordo com a NBC Sports, a final do campeonato atraiu audiência média de 112,3 milhões de telespectadores, incluindo os 11,2 milhões que acompanharam via streaming. Além do jogo em si, o grande responsável por alavancar a audiência foi o show do intervalo, "Pepsi Super Bowl LVI Halftime Show". Com os astros do hip-hop Dr. DRE, Mary J. Blige, Snoop Dog, Eminem e Kendrick Lamar ficou mais fácil manter a audiência, com média de 103,4 milhões de telespectadores. O show teve aumento de 7% em relação ao ano anterior, quando The Weeknd se apresentou. De acordo com o Deadline, esse deve consolidar o Super Bowl 2022 como o mais assistido desde os 114,4 milhões que sintonizaram na NBC em 2015.

O show do intervalo, com astros do hip-hop, manteve a audiência em alta no Super Bowl

TOP 10 MUSICAL Já os artistas também se deram bem individualmente e chegaram ao Top 10 do iTunes dos Estados Unidos com sete músicas no ranking das mais vendidas. Mary J. Blige ocupa o segundo lugar do ranking de vendas com o seu megahit "Family affair", sucesso no início dos anos 2000. Dr DRE colocou cinco músicas no Top 10, entre elas suas parcerias com Snoop Dog e Eminem. "The next episode" (feat Snoop Dog) está em 3º lugar; "Still D.R.E" (feat Snoop Dog) em 4º; "Forgot about DRE" (feat Eminem) em 8º, e "Nuthin but a G thang" em 9º. "California love", canção de Tupac com participação de DRE, apareceu na sétima colocação. Eminem retornou ao Top 5 do iTunes com "Lose yourself (8 mile)", que está em quinto lugar. Os álbuns de Mary J. Blige e Dr. DRE também apareceram no Top 10 do iTunes US. O recém-lançado projeto da rainha do hip-hop soul "Good morning Gorgeous", apareceu na segunda colocação do ranking. Os discos "2001" e "The Chronic", de DRE, ocuparam a terceira e sétima posições, respectivamente. "BODR", do Snoop Dog, está em sexto.

OVAL X REDONDA Também há uma grande discussão sobre qual partida é o maior evento do esporte mundial. O Super Bowl, final do futebol americano, organizado pela NFL, ou a final da Copa do Mundo, organizada pela Fifa. A final da Copa do Mundo, claro, vence com folgas. Segundo o OneFootball, são 1,1 bilhão de espectadores que assistiram ao jogo França 4 x 2 Croácia, na decisão da Copa de 2018, disputada na Rússia, contra 50 milhões que acompanharam a Bengals 20 - 23 Rams, domingo passado.

A comparação direta, no entanto, é injusta. O futebol é um esporte mundial e líder de popularidade em quatro dos seis continentes, liderando na América do Sul, Europa, Ásia e África, perdendo justamente na América do Norte, onde lidera o futebol americano, e na Oceania, onde reina o rúgbi, segundo esporte mais popular do mundo. Já o futebol americano, como o próprio nome já diz, embora os americanos o chamem apenas de "football", é um esporte nacional e com popularidade restrita ao redor do globo, embora venha ganhando cada vez mais e mais espaço e quebrando recordes de audiência.

Se pegarmos o percentual de audiência da final da Copa do Mundo e compararmos com a população mundial em 2018 (7,6 bilhões), teremos um percentual de 14% do público potencial atingido.

A população americana, no entanto, é de 329,5 milhões, segundo o último censo, o que representaria, com os 50 milhões que assistiram ao Super Bowl, um percentual 15,17% do público potencial, o que torna a disputa bastante apertada, e mais justa, e ajuda a entender por que o Super Bowl tem o minuto publicitário mais caro do mundo, rendendo US$ 7 milhões (R$ 36,75 milhões) por comercial de 30 segundos na edição de 2022.

BRIEFING

BOLSAS PARA MULHERES

Em março, comemora-se o Mês da Mulher, e o Grupo Carrefour Brasil anuncia bolsas de estudo exclusivas para elas na área de tecnologia, na parceria entre DIO e Banco Carrefour, preparando profissionais para vagas de trabalho. As inscrições já estão abertas para o bootcamp Banco Carrefour Woman Developer. A iniciativa, em parceria com a Digital Innovation One, disponibiliza mais de 10 mil bolsas para desenvolvedoras e interessadas pelo tema em todo o Brasil. O programa faz parte do Women In Tech e do Lab368, projetos desenvolvidos pela instituição financeira com foco no incentivo às mulheres no ambiente de tecnologia, com premissa de fomentar a inserção do público feminino nesse mercado. As interessadas devem se inscrever até 11/3 pelo link https://www.dio.me/bootcamp/banco-carrefour-woman-developer

FIDELIDADE AMBIENTAL

A Nestlé ativou, em parceria com as Lojas Bramil e Ambipar, uma campanha de reciclagem com as Retorna Machines instaladas, primeiramente, nas Lojas Bramil de Três Rios e Petrópolis, no Rio de Janeiro. Na campanha, que se estenderá para outras capitais, as máquinas, que aceitam embalagens usadas de qualquer marca, acabam gerando tricoins em dobro caso os itens recicláveis sejam da marca. Quem acumular 300 tricoins receberá um vale que poderá ser trocado por produtos da marca com apelo nutricional, como opções plant based, orgânicas, zero lactose, sem adição de açúcares. Em cinco anos de operação, a Triciclo já arrecadou mais de 25 milhões de embalagens, gerando renda para quem trabalha nas cooperativas e contribuindo para uma coleta reciclável.

PANTANAL

A websérie "Essa cerca tem história", criada pela Belgo Bekaert para homenagear produtores rurais do país, chegou ao pantanal mato-grossense no seu terceiro episódio. O projeto desembarcou na Fazenda Maravilha, em Poconé (MT), a mais de 1,4 mil quilômetros de distância de Brotas (SP), palco dos dois primeiros episódios da série, estrelada pelo cantor sertanejo Daniel. A propriedade retratada é de Celso Rondon de Arruda, pecuarista "desde sempre" que continua a tradição familiar que herdou do pai e agora repassando o amor pelos bovinos aos netos. Na propriedade, o gado é protegido do ataque de onças-pintadas e de outros animais silvestres e selvagens pelas cercas Belgo. "A onça come, pega mesmo se ele ficar solto. Mas aqui, não. Aqui ele está protegido. Fico tranquilo", afirma o pecuarista no vídeo. Todos os vídeos estão disponíveis no canal do YouTube da Belgo.

ORQUESTRA SESIMINAS

Um dos mais longevos e versáteis grupos de câmara do país, a Orquestra Sesiminas abre a programação de 2022 com o concerto "Sopro brasileiro". A apresentação ocorre dia 23/2, às 20h30, no Teatro Sesiminas, em homenagem aos 100 anos da Semana de Arte Moderna de 1922. O concerto celebra o centenário do evento, que representou uma ruptura forte com o passado e abriu caminhos para uma nova forma de encarar a produção artística no Brasil. Os ingressos custam entre R$ 15 e R$ 30 e estão à venda no Sympla ou na bilheteria do teatro.

SOPRO

A Orquestra Sesiminas convidou três exímios instrumentistas de sopro para se apresentarem como solistas em obras de três grandes compositores brasileiros. De Heitor Villa-Lobos (1887-1959), único compositor a participar da Semana de 1922, o fagotista Victor Moraes executa a "Ciranda das sete notas" para fagote e orquestra de cordas. Alexandre Barros, primeiro oboísta da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais, executa o "Concertino para oboé e cordas", do compositor gaúcho Brenno Blauth (1931-1993). E a flautista Renata Xavier e o fagotista Francisco Silva fazem o "Concertino para flauta, fagote e cordas", do compositor potiguar Mário Tavares (1938-2003). Além das obras musicais, o público poderá apreciar também a leitura de poemas de autores representativos do Modernismo brasileiro, como Carlos Drummond de Andrade, Oswald de Andrade e Cecília Meireles.

BRAHMA DIGITAL

Apesar das dificuldades da economia devido à pandemia, o mercado cervejeiro é um dos que mais crescem no país. Em 2020, o Brasil registrou 1.383 cervejarias no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), representando aumento de 14,4% em relação ao ano anterior, segundo o Anuário da Cerveja 2020. Com a flexibilização de bares e restaurantes para receber um público ainda maior, esses números tendem a aumentar e movimentar esse já competitivo mercado. Para entender a movimentação das principais marcas do setor nas redes sociais, a Zeeng, plataforma de monitoramento competitivo no ambiente digital, por meio de uma visão holística das redes sociais, web analytics e conteúdo noticioso, realizou estudo inédito e aponta que a Brahma tem sido a protagonista no mundo digital.

RANKING

A marca ficou em primeiro lugar no ranking de Top Posts no Instagram, Twitter e YouTube, sempre com mensagens linkando a bebida ao mundo da música sertaneja. Em segundo lugar no Instagram ficou a marca Corona, no Twitter, Brahma novamente, e no YouTube figura a Skol. O estudo foi realizado de 21 de dezembro de 2021 a 21 janeiro de 2022 e foram consideradas as seguintes marcas: Skol, Brahma, Budweiser, Corona, Heineken, Amstel, Itaipava, Stella Artois, Dado Bier e Antarctica. Veja a pesquisa completa em https://zeeng.com.br/mercado-cervejeiro-performance-digital/

SEBRAE

O ano começou com movimento maior de abertura de pequenos negócios em relação a dezembro do ano passado. Foram cerca de 36 mil empresas criadas em janeiro deste ano, contra 25 mil no mês anterior, aumento de 45%. O fechamento de estabelecimentos também aumentou no período, mas em menor proporção: 23%. Enquanto, em janeiro, 16 mil pequenos negócios encerraram as atividades, em dezembro foram em torno de 13 mil. Comparado ao cenário de um ano atrás, o balanço de abertura de pequenos negócios foi negativo, com variação de -10% no primeiro mês deste ano em relação a janeiro de 2021. Já em relação ao encerramento de empresas aconteceu o oposto: aumento de 25% no encerramento de CNPJs no mesmo período.

ALI BRASIL

Estão abertas as inscrições para o próximo ciclo do Programa ALI Brasil Mais do Sebrae Minas na região central de Minas Gerais. São 300 vagas para micro e pequenas empresas de Belo Horizonte, Contagem, Ouro Preto, Ouro Branco e Conselheiro Lafaiete. O objetivo do programa é estimular a melhoria da gestão e aumento da produtividade dos pequenos negócios, por meio de consultorias de inovação. As inscrições são gratuitas e devem ser realizadas no site https://brasilmais.economia.gov.br/

CONSELHO WIKIMEDIA

O engenheiro Luis Bitencourt-Emilio, CTO (Chief Technology Officer) da Loft, startup do setor imobiliário, foi eleito em votação unânime como integrante do Conselho Diretor da Wikimedia Foundation. Ele passou a ser o único brasileiro e representante do hemisfério sul no conselho, que tem entre suas missões supervisionar a Wikimedia Foundation. Um dos projetos da fundação é a Wikipedia, conhecida como a enciclopédia livre. Luis é engenheiro de computação e se junta a 10 outros curadores que, coletivamente, levam suas expertises para a comunidade Wikimedia, nas áreas de supervisão financeira, governança e desenvolvimento organizacional, além de assumirem o compromisso com o avanço da missão de proporcionar conhecimento livre para todos. Ele foi nomeado para um mandato de três anos.

BOLSA DE EMPREGOS

VAGAS EM IPATINGA – O Assaí Atacadista está com 100 vagas de emprego abertas para a futura inauguração de sua 1ª loja em Ipatinga, município de Minas Gerais. As oportunidades deste processo serão para compor o time da nova loja, que será inaugurada na Av. Pedro Linhares Gomes, 5.765, no Bairro Industrial, nos próximos meses, e são todas efetivas, abrangendo diferentes áreas. O processo também inclui oportunidades para pessoas com deficiência. Os interessados devem se cadastrar exclusivamente no site Expansão Assaí Ipatinga até 28 de fevereiro.

ENTREVISTA/**FLÁVIA D'URSO**

ARQUITETA, URBANISTA E PAISAGISTA

Paisagista exibe obras realizadas no interior de São Paulo, Minas Gerais e Belo Horizonte

ESTÚDIO NY/DIVULGAÇÃO

Paixão pelo verde

HELOISA ALINE

Cada vez mais sofisticados, os projetos paisagísticos exigem conhecimentos de profissionais específicos. É o caso de Flávia D'Urso arquiteta e urbanista formada em Ribeirão Preto, que se encantou pelo paisagismo e resolveu se especializar no assunto. Há 14 anos, ela aportou em Belo Horizonte e, depois de uma sociedade com Júnia Lobo, abriu seu próprio escritório na capital. Nesta entrevista ao Caderno Feminino & Maculino, Flávia, há 21 anos no mercado, explica que o seu ofício envolve muito mais que escolher as plantas adequadas para jardins, mas consiste na solução dos espaços externos, proporcionando fluidez e harmonia na integração do ambiente com a natureza. Um dos diferenciais do seu escritório é a adoção do design biofílico, que proporciona aos usuários esse contato direto com a natureza, trazendo bem-estar e qualidade de vida em diversos sentidos, tanto físicos quanto mentais, em curto e longo prazo. O fato de ser arquiteta urbanista e ter especialização em meio ambiente permite que Flávia tenha uma visão ampla do trabalho, o que resulta em projetos com técnica apurada aliados à criatividade e beleza

Hoje o verde faz parte fundamental na vida e na casa das pessoas. A que você atribui o crescimento desse interesse?

A natureza sempre fez parte da vida das pessoas. Somos seres vivos e por esse motivo temos uma necessidade inata de estar inseridos em contexto natural. Com o crescimento urbano acabamos nos afastando desses ambientes e sentindo falta dessa conexão. Passamos a ter necessidade de reconexão com a natureza, o que foi intensificado pela pandemia. As pessoas foram obrigadas a ficar dentro de suas casas, o que aumentou o interesse em melhorar o próprio lar e os poucos espaços de convivência que passaram a ficar disponíveis. Isso intensificou a necessidade de agregar qualidade de vida e bem-estar a esses ambientes

O design biofílico está em alta. O que isso significa?

Significa que a maneira de projetar os espaços precisa ser agradáveis, pois eles interferem na nossa saúde mental e física. Para mim, o design biofílico é um produto da evolução humana. As pessoas têm uma conexão inerente com a natureza. Ter contato com ela é como ter contato com o nosso hábitat de origem. O objetivo principal da biofilia é proporcionar o sentimento de bem-estar e saúde, melhorar o desempenho, estimular a inspiração e a criatividade dos usuários desses espaços. O profissional que ignorar esse comportamento está caminhando na contramão do futuro. A biofilia é uma subárea da neuroarquitetura e se destaca com uma das mais importantes. O contato do ser humano com o meio natural fortalece o sistema imunológico, melhora o batimento cardíaco e a pressão sanguínea, abaixa o cortisol, que é o hormônio do estresse, e estimula a produção de serotoninas e dopaminas, que instigam as emoções positivas

Quais são as atribuições de um paisagista?

Ao contrário do que muitos pensam, o arquiteto paisagista não apenas determina as espécies de plantas adequadas para um projeto de paisagismo. Antes de pensar as plantas que vão compor e enfeitar os espaços, precisamos analisar e planejar toda a área a ser trabalhada. Se o espaço é externo, primeiramente, é feito um diagnóstico do local, em que são analisados o terreno, seus declives, aclives, formato, os acessos e a circulação que serão propostos. Após a execução do traçado, nos preocupamos em analisar o clima, a altitude, o solo e o nível de insolação em todo o ambiente que será trabalhado. É importante uma proximidade com o cliente e com o profissional que desenvolveu a arquitetura da construção que o projeto paisagístico pretende atender, para uma correta leitura das reais necessidades que precisam ser atendidas e respeitadas. Nos espaços internos, prevalece a iluminação, a ventilação e a interação com o projeto do design de interiores proposto

E quais são as vantagens de se contratar um profissional especializado em paisagismo?

A principal vantagem é a qualidade de vida e benefícios na saúde, tanto física quanto mental, que um bom projeto de paisagismo proporciona. Além disso, certamente, a valorização do patrimônio em que ele está inserido, enriquecendo os espaços, dando soluções nos aclives e declives das propriedades, trabalhando as circulações, integrando os ambientes externos às edificações harmonizando todo o contexto arquitetônico no local. Outra vantagem importante que se tem, ao contratar um profissional de paisagismo, é a economia obtida através da elaboração do projeto

Quando você optou pela profissão?

Venho de uma família de engenheiros e a arquitetura sempre esteve muito presente, pois meu pai, assim como o meu irmão, sempre atuaram no ramo da construção civil.

Como sempre gostei de arte em geral, moda, artes plásticas, design, a escolha pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo aconteceu de maneira natural. Já na faculdade, foi grande o meu interesse pelo urbanismo e, consequentemente, pelo paisagismo. Busquei me especializar nessa disciplina após a minha formação.

> importante de tudo é lembrar que sua planta

Existem cursos de paisagismo especializados e reconhecidos oficialmente no Brasil?

No Brasil existem vários cursos independentes que são ministrados por profissionais, que atuam na área de paisagismo. Os cursos mais renomados, para mim, são os do Centro Paisagístico Gustaaf Winters, em Holambra, São Paulo, do qual faço parte da equipe docente. Além disso, é possível se matricular em cursos de pós-graduação em paisagismo, bem como arquitetura da paisagem

Como é feita a escolha das plantas em um projeto?

Observando a arquitetura do entorno e da construção, o clima, o tipo de solo, a altitude, a insolação, a função que as plantas vão executar dentro dos objetivos necessários para atender ao projeto. E, ainda, o efeito estético que se deseja alcançar, a volumetria, enfim. Uma série de quesitos, características e condições são avaliados para a escolha das diferentes espécies de plantas, que serão utilizadas em um projeto de pai- sagismo.

Existem tendências nesse setor? Plantas, flores que estão na moda?

Assim como na arte, na moda, no design, na arquitetura existem, sim, plantas e flores que surgem de forma repetitiva ditando tendência. No momento, o *Ficus lirata* e a *Maranta charuto* são exemplos de plantas atuais e isso funciona realmente como moda. A espada-de-são-jorge, as samambaias, a costela-de-adão são outros exemplos de plantas que já ditaram moda, passaram por uma fase de ostracismo, e retornaram atuais. Essas tendências acontecem também com as flores.

Quem a inspira no seu trabalho?

Vários arquitetos, como Paulo Mendes da Rocha, Niemeyer, Ruy Ohtake, Luis Barragan, Isay Weinfeld, Marcio Kogan... e no paisagismo, claro que tenho uma grande admiração pelo trabalho de Roberto Burle Marx, o maior de todos. Charles Jencks é outro nome pelo qual sou apaixonada! Também acompanho o trabalho de vários escritórios de paisagismo na Inglaterra, Austrália, China e Estados Unidos

Qual é o legado que Burle Marx deixou para os profissionais da área?

Entre as várias contribuições, gosto de citar a forma autoral de Burle Marx em que seus traçados orgânicos apresentavam a personalidade dele ao ponto de expressar seus jardins de forma pictórica. Eram como quadros. Apresentava uma destreza que contrapunha as formas rígidas da geometria com o abstrato da arte. Uma outra contribuição importante foi a inserção da flora tropical e semitropical no paisagismo brasileiro. Suas expedições conseguiam reunir uma quantidade enorme de informação, o que acabava por trazer sempre mais e mais exemplares de plantas para o cotidiano de seus projetos e, por consequência, a sua disseminação no meio paisagístico do Brasil. Isso está presente no Rio de Janeiro, onde Burle Marx foi um dos responsáveis por ajudar a construir a paisagem cultural da cidade, e nas suas contribuições em Belo Horizonte. Enfim, foi um gênio do paisagismo brasileiro

Quem são os grandes paisagistas do Brasil, atualmente?

Os trabalhos de Alex Hanazaki, Rodrigo Oliveira e Maria João D'Orey são os que se destacam para mim no atual cenário do paisagismo no país

E os jardins verticais que estão em voga? Como conceber um projeto como esse e como cuidar dele?

É um produto que oferecemos no nosso escritório e, como todos os nossos trabalhos, exige que o local onde será instalado seja muito bem avaliado, considerando o espaço, a circulação, a iluminação, o ponto de água, com a irrigação necessária para a implantação do jardim. Deve ser considerado que sua manutenção seja mínima, de modo que o resultado final tenha a qualidade e a durabilidade necessárias. A técnica oferecida pelo nosso escritório é única e atende os nossos clientes em suas demandas por uma solução eficaz, inovadora e com baixa manutenção

Quais são os principais trabalhos do seu portfólio?

São mais de 20 anos de trabalho, que começou no interior de São Paulo, onde pude atender à indústria, prefeituras, fazendas, loteamentos, condomínios, sítios, chácaras, residências, apartamentos, etc., sempre executando trabalhos do micro ao macropaisagismo. Citando alguns trabalhos temos o Condomínio Vila Verde em Patrocínio (MG), um projeto de que gosto muito. A escola da Fundação Zerrenner, em Sete Lagoas (MG), também foi um trabalho muito importante, assim como o salão Laces and Hair, em BH, que obteve muita visibilidade, pois foi encantador e me permitiu trabalhar com muitos profissionais diferentes envolvidos em um único objetivo.

Para quem quer ter vasos de plantas em apartamento, o que você aconselha?

O primeiro conselho para se ter plantas no interior da sua moradia é eleger um espaço iluminado e ventilado, que não precisa ter luz direta. Mas precisamos lembrar que plantas necessitam de ambiente iluminado. Sempre falo que a planta em ambiente interno precisa viver, e não sobreviver! Então, perto de uma janela é sempre um bom lugar. Outra dica é se informar sobre as necessidades das plantas adquiridas. Principalmente com relação à irrigação, pois umas espécies gostam de mais água e outras de menos. Procure observar suas plantas, diariamente, para um diagnóstico precoce, o que sempre ajuda a resolver os problemas mais rápido. Observe se suas espécies vegetais estão saudáveis, verificando se não apresentam folhas amarelas, secas ou mesmo caindo.

E quanto à adubação?

Quando temos plantas em vasos é importante realizar uma adubação de tempos em tempos, pois devemos lembrar que a quantidade de terra é bem menor se compararmos com plantas que cultivamos em terreno natural. Por falar em vasos, é válido lembrar que esses devem ser proporcionais e adequados para cada espécie escolhida. O cuidado estético com o emprego do vaso também é muito importante

Existe realmente quem tenha o "dedo verde"?

Eu acredito que sim. Que existam pessoas com uma maior habilidade e sensibilidade para cuidar das plantas. Muitas pesquisas demonstram que, quando falamos com elas, liberamos o gás carbônico no seu entorno, o que as beneficia em sua fotossíntese e as faz crescer. As vibrações presentes no ambiente, quando submetemos as plantas à música e ao contato com a voz humana, também são um fator muito favorável, ainda mais se a voz é feminina. É nessa linha que vão os estudos atuais.

Muita gente acha que isso é um mito...

Acredito que o principal é o ganho para cada um que toma a decisão de conversar com as plantas. É uma verdadeira terapia conversar com elas, regando, podando e cuidando. Uma conexão direta com o meio natural. Eu mesma, quando faço isso, nunca estou reclamando ou pensando em algo ruim, o meu estado é sempre de felicidade e agradecimento. Acredito, firmemente, que esses sentimentos geram prazer e atuam quimicamente no bem-estar de nosso organismo.

De quais mostras decorativas você já participou e como isso repercute na sua carreira?

Fiz alguns trabalhos junto com outros profissionais na Casa Cor, uma mostra que acho incrível e com grande retorno profissional, e participei das quatro últimas edições da Modernos e Eternos, o que também repercutiu positivamente em minha carreira

Onde você estudou?

A minha graduação em arquitetura e urbanismo foi em Ribeirão Preto (SP). Também fiz uma pós-graduação em meio ambiente em Belo Horizonte, com foco na análise de impactos ambientais e recuperação de áreas degradadas, e vários cursos de paisagismo na cidade de Holambra (SP) e em São Paulo.

Fez estágio em algum escritório ou já montou o seu de imediato?

Iniciei a carreira trabalhando no escritório do paisagista holandês Gustaaf Winters e, na sequência, tive a oportunidade de gerenciar uma empresa de paisagismo em Jaguariúna (SP), onde era responsável por projetos industriais, projetos de praças e projetos residenciais nas localidades do entorno (Campinas, Vinhedo, Valinhos, Jundiaí) e toda a região do interior paulista. Após esse período, fui responsável pelos projetos de um garden center na cidade de Limeira (SP), elaborando vários projetos, posteriormente, fui convidada para assumir a diretoria de áreas verdes e de projetos nessa cidade. Em 2006, passei a residir em Belo Horizonte. Fui sócia e atuei junto à paisagista Júnia Lobo por sete anos. Ao final desse período, em 2014, abri o escritório Flávia D'Urso Paisagismo

degusta

ESTADO DE MINAS
Domingo, 20 de fevereiro de 2022

EDITORA: ANNA MARINA

Ostra em BH

IGUARIA DO MAR PODE SER SABOREADA EM VÁRIOS RESTAURANTES DA CIDADE

PÁGINAS 2 E 3

NEREU JR/DIVULGAÇÃO

Ostra na brasa com pepino, figo e algas (Turi)

NOVIDADES *na cozinha*

GUSTO MADRE/DIVULGAÇÃO

Para quem busca pães mais neutros, a pagnotta é uma boa pedida

Pães italianos

NOVA PADARIA REPRODUZ AS RECEITAS MAIS TRADICIONAIS DA ITÁLIA, ENTRE ELAS O CORNETTO RECHEADO

Celina Aquino

Pagnotta, filone, pizzeta, focaccia. Os nomes na vitrine não deixam dúvida de que a Itália está logo ali. Novidade na Savassi, a Gusto Madre Panetteria traz para Belo Horizonte uma seleção de pães italianos. Os chefs Nina Rocha e Simone Paratella reproduzem as receitas mais tradicionais do país. Um dos atrativos é o panetone, que vai ficar o ano inteiro no cardápio.

A ideia de abrir a padaria surgiu por uma necessidade do Restaurante Pasta Lab. Simone não estava satisfeita com os pães que comprava no supermercado mais próximo e convidou Nina para ser sócia no novo projeto. "Fomos pesquisando e testando receitas típicas da Itália. Produtos que ele comia lá, mas não encontrava aqui", conta a chef.

Vamos falar primeiro da pizzeta. A receita é um presente de um amigo italiano de Simone, que a descreve como uma pizza de doceria na Itália. À primeira vista, parece uma minipizza com pouca cobertura, mas tem um detalhe que muda a percepção no paladar: é para comer em temperatura ambiente. Nina não hesita em dizer que é algo completamente diferente de tudo o que já tinha experimentado. Talvez por isso seja, disparado, o produto mais vendido.

"Na temperatura ambiente, você consegue sentir a massa macia, a crosta crocante em volta, o sabor do molho pomodoro e da muçarela de búfala. Fica tudo bem definido", descreve. Em algumas fornadas, ela sai com acréscimo de salame italiano, mas as coberturas param por aí. Não existe exagero. Já fizeram até sem queijo e o resultado agradou.

Entre as receitas doces, o cornetto é o campeão de vendas. Visualmente, é parecido com o francês croissant, já que passa pelo mesmo processo de laminação de manteiga e massa. Mas, segundo Nina, a principal diferença está nos ingredientes: a massa italiana leva ovo e baunilha. Isso faz com que fique mais macia e lembre até o brioche.

O cornetto pode ser vendido com ou sem recheio. Para quem prefere acrescentar sabores, as opções são creme de chocolate com avelã, geleia artesanal de damasco e "crema pasticcera", nome italiano para o creme de confeiteiro, que combina gema de ovo, laranja, limão e baunilha. Até agora, esse último é o que mais sai. A padaria programa duas fornadas de cornetto por dia, então é bom chegar cedo para garantir o seu. Acabou, só no dia seguinte.

Aperitivo crocante em forma de palito, o italiano grissini é um velho conhecido. A novidade fica por conta da receita com pedaços de avelã, que tem crocância em dobro e um sabor que, apesar de não ser neutro, combina bem com todos os elementos de uma mesa de frios, de salgados a doces. Fora ele, a padaria tem os tradicionais de azeite e alecrim.

Outra curiosidade no cardápio da Gusto Madre é a presença do panetone o ano inteiro. "Não precisa ser só no Natal. Panetone é muito bom e podemos comer o ano inteiro", defende Nina. A padaria tem trabalhado com duas fornadas por mês, mas os clientes podem fazer encomendas a qualquer dia.

TRÊS SABORES Os panetones são feitos com farinha italiana e fermento natural. Atualmente, há três opções disponíveis. Em duas, a massa ganha sabor com o extrato de laranja e mexerica, que lembra o tradicional, mas não de maneira óbvia. Enquanto o Gusto Madre tem frutas cristalizadas artesanalmente e cobertura de amêndoas, o Nicciolato tem gotas de chocolate 70% e cobertura de avelã. Já o Pandoro tem massa saborizada com limão siciliano e baunilha e pistache por cima.

Quer comer o panetone de um jeito diferente? Nina sugere transformá-lo em sobremesa, servindo as fatias com creme de confeiteiro ou sorvete de baunilha. Se não for comer tudo em poucos dias, a chef recomenda congelar a massa. Depois, é só deixá-la descongelar em temperatura ambiente, passar manteiga nos dois lados e levar para a frigideira ou chapa.

Na vitrine, você também encontra uma focaccia bem macia e areada, que pode ter cobertura de alecrim e sal grosso ou tomate-cereja. Para quem busca pães mais neutros, a sugestão é escolher entre o filone (como a baguete é chamada na Itália) e a pagnotta (pão clássico de fermentação natural), seja com farinha branca ou semi-integral. A chef avisa que o cardápio ainda vai aumentar: eles estão desenvolvendo uma receita de ciabatta.

A padaria lançou recentemente latas de biscoitos amanteigados sortidos com sabores tradicionais italianos: pistache, amêndoas e baci di dama. "É como se fosse o nosso casadinho, só que a massa é de avelã e tem chocolate no meio", descreve. Os cookies de chocolate também são novidade (é uma receita que Simone trouxe de Londres, onde trabalhou por seis anos).

CELINA AQUINO/DIVULGAÇÃO

Segundo a chef Nina Rocha, a diferença entre cornetto e croissant está na massa: o italiano leva ovo e baunilha

SERVIÇO

Gusto Madre Panetteria
Rua Fernandes Tourinho, 288, Savassi
(31) 98417-5171

BEM VIVER

SOLDADOS DO BEM

Alimentos com ação terapêutica, o alho, a cebola, a canela e o cravo são aliados para uma nutrição e o cuidado com a saúde

PIXABAY

PÁGINA 6

A ENXAQUECA É MULTIFATORIAL E AFETA 15% DA POPULAÇÃO EM GERAL. A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) A CONSIDERA COMO UMA DAS MAIS INCAPACITANTES DO MUNDO. HÁ DIVERSOS TIPOS E DIFERENTES TRATAMENTOS

DOR DE CABEÇA LATEJANTE

GERD ALTMANN/PIXABAY

Lilian Monteiro

De repente, um pequeno incômodo, uma pontada, e para quem conhece bem os sinais sabe que a enxaqueca está a caminho. Começa como uma fagulha e pode chegar a uma labareda. É uma intercorrência multifatorial enfrentada por 15% da população e a Organização Mundial da Saúde (OMS) a considera uma das dores mais incapacitantes do mundo. Há vários tipos de dor de cabeça e diferentes tratamentos; vai desde uma dor de cabeça tensional ou migranosa (enxaqueca) até secundária a um tumor ou infecção.

Quem conhece muito bem este quadro de dor é Thays Avelar Lopes, de 26 anos, psicóloga. Ela revela que ainda não tem o diagnóstico fechado de enxaqueca, apenas sugestão do médico e não fez nenhum exame para confirmar. "Sei que é um tratamento para o resto da vida e convivo com ela desde os meus 15 anos. Começou com uma dor de cabeça e enjoo, seguido de dormência na região da boca e os dedos. Fiquei muito assustada, mas por sorte meu pai já teve e me auxiliou. A dor começa, geralmente, perto de quando vou ficar menstruada ou quando viajo para algum lugar, já fico à espera. Às vezes, chega de repente também, começa com dor de cabeça normal e depois a visão fica turva, começa a dar enjoo, aí já tenho certeza de que está chegando a crise. A minha é genética."

Thays enfatiza que durante as crises não consegue ler, não fica em lugar com muito barulho, precisa se deitar e esperar a crise passar. A enxaqueca a atrapalha em questões de serviço e até mesmo passeios. "Não tenho uma frequência determinada e a duração pode variar. Já fiquei um dia todo com a dor de cabeça. Infelizmente, é uma doença que nos trava, como se não tivéssemos como recorrer." Para superar a dor, a psicóloga conta que o alívio está nos remédios. "É só tomar e já melhoram bastante os sintomas."

O médico Galileu Chagas, coordenador do Serviço de Neurologia do Hospital Vila da Serra, explica que, do ponto de vista técnico, trata-se de um transtorno episódico cujo principal componente é a dor de cabeça. "Em outras palavras, podemos explicar que existem vários tipos de cefaleia (dor de cabeça) primária, isto é, que não são secundárias a algum fator externo, como um tumor ou infecção, mas que acompanham a pessoa ao longo da vida, sem significar presença de outra doença subjacente... a enxaqueca é uma cefaleia primária."

Galileu Chagas ensina que cefaleia é apenas o termo médico para dor de cabeça, tem o mesmo significado. Mas enquanto cefaleia é um termo genérico, podendo significar qualquer dor de cabeça, a enxaqueca é um diagnóstico específico, com características próprias e tratamento direcionado. Ele explica que o diagnóstico é feito da seguinte forma: o paciente precisa ter tido cinco crises prévias de dor de cabeça com duração de 4 a 72 horas e pelo menos duas das seguintes características: localização unilateral, qualidade pulsátil, dor moderada ou intensa e piora com atividade física. Além disso, faz parte do critério diagnóstico que o paciente tenha náuseas e vômitos ou fotofobia (hipersensibilidade à luz) e fonofobia (hipersensibilidade aos sons) durante os episódios de dor de cabeça.

NÃO TEM CURA A enxaqueca não tem cura. Mas Galileu Chagas alerta que não é motivo de desespero: "Temos de tomar muito cuidado com essa resposta. É comum pacientes perderem a esperança na melhora da própria dor de cabeça. Contudo, o que observo na prática clínica é que muitas vezes eles não receberam o tratamento adequado. Se manejada da forma correta, com tratamento medicamentoso e aderência a medidas não farmacológicas, como atividade física e melhora do sono, a enxaqueca pode ter ótimo controle. Alguns pacientes passam vários anos sem nenhuma crise."

> "Com tratamento medicamentoso e aderência a medidas não farmacológicas como atividade física e melhora do sono, a enxaqueca pode ter ótimo controle. Alguns pacientes passam vários anos sem nenhuma crise"
>
> ■ **Galileu Chagas**, coordenador do Serviço de Neurologia do Hospital Vila da Serra

A importância do tratamento adequado é fundamental para espaçar o máximo possível alguma crise. Daí a importância do diagnóstico correto. Segundo o médico, o tratamento da crise de dor cabeça (cefaleia) é diferente do tratamento da dor de cabeça crônica. Enquanto no primeiro o objetivo é dar um alívio rápido de uma crise de cefaleia, o segundo visa à instituição de uma profilaxia secundária, isto é, um tratamento preventivo para evitar a recorrência de novas crises. Ambos os tratamentos podem ser semelhantes ou diferentes conforme o diagnóstico. Por exemplo, o tratamento da cefaleia em salvas é diferente da cefaleia da enxaqueca. Enquanto o tratamento da cefaleia tensional tem algumas semelhanças.

ARQUIVO PESSOAL

> "Não tenho uma frequência determinada e a duração pode variar. Já fiquei um dia todo com a dor de cabeça. Infelizmente, é uma doença que nos trava, como se não tivéssemos como recorrer"
>
> ■ **Thays Avelar Lopes**, de 26 anos, psicóloga

Galileu Chagas conta que a enxaqueca é um transtorno muito comum, que afeta 12% a 15% da população em geral. Acomete principalmente a faixa etária entre 30 e 39 anos, com redução de sua prevalência com o aumento da idade. "Embora também tenha um componente genético, sendo comum que várias pessoas de uma mesma família tenham o diagnóstico, existem alguns fatores de risco, como a obesidade. Sedentarismo e comorbidades, como transtornos de ansiedade e de humor, também influenciam a ocorrência e a gravidade das crises", explica o especialista.

O médico confirma: é verdade que a enxaqueca é mais frequente em mulheres do que em homens, com uma prevalência que chega a 24% nas mulheres jovens, enquanto em apenas 7% nos homens. "Embora não saibamos o motivo exato de isso acontecer, é possível que tenha relação com uma questão hormonal... estrogênio (hormônio feminino)."

E a enxaqueca pode acontecer em qualquer idade e, por vezes, inicia-se ainda na infância, como alerta Galileu Chagas. "Sua prevalência aumenta ao longo dos anos e particularmente na adolescência. Estima-se que a prevalência da enxaqueca aos 10 anos de idade seja de cerca de 5%, sendo que na maioria dos casos há histórico familiar."

LEIA MAIS SOBRE ENXAQUECA

O QUE DIZ A CIÊNCIA?

» **1** – Evidência de que opioides oferecem alívio da dor de cabeça causada pela enxaqueca é baixa ou insuficiente, conforme estudo de meta-análise em grande escala da Mayo Clinic, publicado na revista médica JAMA, em 2021 https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2781052. O estudo concluiu que os triptanos, AINEs (medicamentos anti-inflamatórios não esteroides, como aspirina, diclofenaco, ibuprofeno e cetorolaco) ou uma combinação de ambos ofereceu a maior base de evidência de alívio em duas horas, assim como em um dia após o início dos sintomas.

» **2** – Em abril de 2011, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou o uso do botox para o tratamento de enxaqueca crônica em adultos. A indicação para enxaqueca crônica é bastante específica. São considerados com a doença pacientes que apresentam mais de 15 dias de dor de cabeça por mês, cada crise com duração média de quatro horas diária.

» **3** – A aplicação de botox para o tratamento de dores de cabeça surte efeitos somente em pacientes com enxaqueca crônica. A substância parece não ser relevante no alívio dos sintomas de dores de cabeça menos frequentes ou de cefaleia tensional – o tipo mais comum do problema entre adultos. Essas conclusões foram obtidas após pesquisadores da Faculdade de Medicina de Wisconsin, nos Estados Unidos, analisarem 27 trabalhos sobre o assunto, em 2012. O estudo completo foi publicado na revista Journal of the American Medical Association (JAMA). O título original da pesquisa é: Botulinum toxin A for prophylactic treatment of migraine and tension headaches in adults.

» **4** – Anticorpos monoclonais, com uso autorizado no Brasil em 2019, é o que há de mais moderno para o tratamento da enxaqueca crônica. No país, há três disponíveis e todos são de aplicação subcutânea, por injeção ou caneta, como a de insulina, que pode ser feita em casa. O uso é mensal e a duração do tratamento é definida pelo médico.

ANTÔNIO ROBERTO

» www.antonioroberto.com.br

Excesso de mulher

"Belo Horizonte está com muita mulher. Todo lugar em que eu vou sempre tem excesso de mulheres... Tenho sentido uma solidão enorme, vou ter que sentir isso sempre ou vou encontrar um companheiro?"

■ **Joana Athaíde,** de Sete Lagoas

A cultura americana, expressa claramente nos filmes de Hollywood, sempre enfatizou que a felicidade só pode ser alcançada através do casamento. Quem não se lembra dos finais dos filmes românticos, quando o casal se afasta abraçados e "foram felizes para sempre"? A mensagem subliminar falsa, perigosa e cruel é que você só se realiza por intermédio de outra pessoa.

E essa ideia se internalizou em nós, principalmente nas mulheres, de tal forma que toda nossa energia vital não é canalizada para aprendermos a ser felizes, mas para arranjarmos um(a) namorado(a) e casar.

Daí os sentimentos angustiantes de solidão, do medo de ficar só. A questão levantada pela leitora não é o excesso de mulheres, e sim o próprio vazio. O que dói e provoca a sensação de desamparo não é o fato de não ter um companheiro, mas a crença alimentada em toda a sua vida de que ela só será feliz quando tiver alguém e que é justo e natural sofrer por não ter ainda este alguém.

Há uma profunda diferença entre "estar só" e "solidão". O estar só é um fato objetivo. Cada um de nós, em alguns momentos ou em alguma etapa da vida, pode estar só. A singularidade de cada pessoa, a unicidade do indivíduo atestam "o só" como condição básica e fundamental do homem. E é a partir deste "só" que nos unimos às outras pessoas. Tentar acabar com esse "vazio" natural do ser humano a partir de outra pessoa é a raiz do controle e das frustrações nos relacionamentos.

Inúmeras vezes, tenho ouvido frases que denotam esta crença: "Ele não me fez feliz", "Vou fazer você feliz". Ninguém pode fazer um outro feliz. Ou, em outras palavras, ninguém preenche as falhas da outra pessoa.

A solidão, ao contrário do estar só ou da sensação natural de ser só, é um estado natural doloroso de mendicância, de carência, de falta, de necessidade. É a resistência dolorosa a uma existência autônoma, na qual eu desejo o outro, mas não tenho uma necessidade obsessiva do outro. A carência afetiva, fruto do medo do abandono, é a raiz da solidão.

Quais as consequências da solidão na nossa vida? A procura incessante do outro como fator de felicidade nos leva a escolher "qualquer" pessoa para nos preencher. Esta má escolha, feita a qualquer preço, além de não nos fazer felizes tende ao término e quando isso ocorre nos remete a uma solidão (carência) maior ainda do que antes do namoro ou casamento.

As relações entre pessoas que têm solidão são dolorosas e frustrantes porque é o encontro de "dois mendigos". Além da exploração mútua, esses relacionamentos se caracterizam pelo ciúme, apego excessivo, controle, posse, cobrança do amor do outro. Na verdade, a solidão é uma incapacidade de amar.

No amor, procuramos alguém para partilhar com ela nosso afeto, nossa alegria, nossa construção de vida. Uma pessoa amorosa, mesmo que não esteja casada, leva uma vida rica e sente necessidade de alargar, cada vez mais, através das amizades, do crescimento, de sua contribuição do mundo. A autoestima de quem tem muito amor no coração não é medida pelo amor do outro. "O seu valor vem da sua capacidade de amar, e não pelo fato de ser amada."

Quanto mais pobre for a nossa vida psicológica, mais solidão sentiremos, mesmo se estivermos com alguém. E quanto mais rica, mais amor e menos solidão, mesmo sozinhos. Essa insistência social de dar muito valor ao fato de estarmos casados ou namorando nos induz a um desleixo no valor de estarmos felizes. Talvez esse seja o motivo principal por que a maioria dos relacionamentos se deteriora. As pessoas, ao se encontrarem, param de crescer emocionalmente, de desenvolver o próprio potencial, de incrementar o autoamor, de procurar, enfim, os seus caminhos próprios para a felicidade.

Trocar de marido, de mulher, de namorado não vai adiantar nada enquanto acreditarmos que alguém pode nos fazer felizes ou acreditar que ser só é sinônimo de tristeza e fracasso. Ser feliz é algo pessoal, inalienável e intransferível. É uma batalha individual. E quando alguém consegue ser feliz, ainda que só, é maravilhoso querer alguém para compartilhar com ele da sua luz e alegria.

conta-gotas

Sugestões para esta coluna, enviar no e-mail *bemviver.em@uai.com.br*

ALEGRIA E MEDITAÇÃO

BRAHMA KUMARIS/DIVULGAÇÃO

A Brahma Kumaris (BK) está organizando três retiros que ocorrem simultaneamente, de 25 de fevereiro a 1º de março. Dois serão presenciais e um on-line, aproveitando o período de carnaval. A ideia é promover uma folia diferente, experimentando a alegria e a felicidade de maneira espiritual. Os retiros presenciais ocorrerão nas sedes da BK localizadas em Serra Negra/SP e na Serra do Cipó/MG. Segundo Luciana Ferraz, coordenadora nacional da Brahma Kumaris, muitas pessoas ficam surpresas com a mudança na percepção das situações que podem acontecer em poucos dias de um retiro. "Para outros, é uma oportunidade para a solitude, para caminhadas silenciosas, e meditações", explica. Os retiros presenciais terão como tema "Felicidade, a melhor nutrição de todas". A BK seguirá o protocolo sanitário de COVID-19, com orientações de distanciamento, capacidade reduzida, uso de máscara, uso de álcool em gel etc.

SERVIÇO
Portal da Paz na Serra do Cipó/MG
Informações e inscrição – *https://bit.ly/Retiro-de-Carnaval-Portal-da-Paz*
On-line
Informações e inscrição – https://bit.ly/retiro-26-27-fevereiro
Outras informações: *site@br.brahmakumaris.org*

CRIANÇA SEGURA NA INTERNET

PIXABAY

A segurança das crianças na internet é tema cada vez mais prioritário entre as famílias e instituições de ensino. Para ajudar pais, responsáveis e educadores, o Google criou o Seja incrível na internet, plataforma educativa voltada a contribuir para que crianças tenham uma experiência mais segura e confiante no ambiente on-line. O site conta com uma série de materiais e ferramentas desenvolvidos em parceria com especialistas globais em segurança digital, como Safernet, ConnectSafely e Family Online Safety Institute, com orientações, dicas, atividades e ferramentas para preparar crianças para usar a internet de modo consciente e seguro. O programa educativo se divide entre cinco trilhas: Não caia em armadilhas (Fique atento na internet), Proteja seus segredos (Seja forte na internet), É legal ser gentil (Seja gentil na internet), Na dúvida, fale com alguém (Seja corajoso na internet) e Compartilhe com cuidado (Seja inteligente na internet). Neste último, o objetivo é incentivar nas crianças o cuidado no momento de compartilhar informações e conteúdos na internet, tratando a comunicação on-line da mesma forma que a off-line. A dica aqui é criar regras sobre o que é ou não é adequado compartilhar na rede.

POSIÇÃO INCORRETA DO BEBÊ COMPROMETE AMAMENTAÇÃO

PIXABAY

A maioria dos problemas para amamentação pode ser resolvida com medidas e orientações, assim como a pega correta da boca do bebê ao peito, considerado o principal fator para evitar fissuras e complicações. A recomendação para as mães com dificuldades no aleitamento é procurar ajuda de profissionais experientes em hospitais, bancos de leite ou grupos de consultoria especializada. A presidente da Sociedade Brasileira de Mastologia – Regional Minas Gerais, Annamaria Massahud, explica que o leite materno é uma fonte indispensável de nutrientes para a saúde e desenvolvimento infantil. "O consumo, logo após o nascimento, reduz em 22% a mortalidade neonatal." Conforme levantamento do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), cerca de 70% das mortes de crianças brasileiras, com menos de um ano, ocorrem no período neonatal, sendo 52% delas na primeira semana de vida. Os benefícios do aleitamento são diversos para mãe e filho, mas nem todas as mulheres conseguem amamentar com facilidade e, muitas vezes, desistem.

COMO ALIVIAR O INCHAÇO DOS PÉS

PIXABAY

A má circulação é uma das principais causas de inchaço nas pernas e pés, especialmente em grávidas e idosos. Apesar de não doer, provoca desconforto pela sensação de peso e de líquido acumulados. "Para reverter o quadro, é necessária a ingestão de bastante líquido e manter uma dieta rica em alimentos diuréticos, como alface, pepino, tomate, melancia, melão, abacaxi, além de evitar aqueles com muito sódio, geralmente encontrado em alimentos industrializados ou preparados com sal em excesso", afirma Maria de Lourdes Pinheiro, podóloga e coordenadora técnica da Doctor Feet, rede especializada em serviços de podologia, manicure e venda de produtos médicos, ortopédicos, bem-estar e saúde. A especialista ainda recomenda a prática regular de atividades físicas e sessões de drenagem linfática sempre que possível para ter ainda mais conforto e evitar novos quadros de inchaço. "Outra dica que traz muitos benefícios é o escalda pés, podendo ser realizado no conforto do lar com itens que podem ser facilmente encontrados", ressalta a podóloga.

■ CONFIRA O PASSO A PASSO:

- Pegue uma bacia grande, que caiba seus pés confortavelmente, com água morna suficiente para cobrir o tornozelo
- Adicione uma colher de sopa de azeite para manter os pés macios e hidratados
- Acrescente uma colher de sopa de sal grosso, que ajuda a drenar o excesso de líquido, evitando o inchaço
- Coloque também cinco gotinhas de essência de hortelã, que refresca, desodoriza e estimula a circulação
- Bolinhas de gude ajudam a massagear a planta dos pés e ativar a circulação
- Mantenha os pés na bacia por cerca de 15 minutos

PIXABAY

MITOS SOBRE ARTROSE E SAÚDE DAS ARTICULAÇÕES

Na era das fakes news, encontrar informação de fontes confiáveis e cientificamente comprovadas pode ser um desafio na internet. Além disso, as notícias falsas podem promover sérios prejuízos ao bem-estar do leitor, motivando a adoção de comportamentos ou práticas prejudiciais à saúde. O cirurgião ortopedista David Gusmão, especialista em quadril e cartilagem, explica quais são os maiores mitos sobre artrose e saúde das articulações.

1. QUEM SOFREU LESÃO NO QUADRIL DEVE INTERROMPER AS ATIVIDADES FÍSICAS
Pessoas fisicamente ativas passam a se sentir potencialmente impedidas de praticar esportes após lesionar o quadril. Há duas situações: quando trata a lesão no início, quando o objetivo médico será que a pessoa volte a praticar a atividade física que ela gosta. Iniciar o tratamento precoce potencializa significativamente as chances de sucesso. A outra situação é quando a lesão é grave e necessita cirurgia, mas, nesse caso, a pessoa não precisa se preocupar também. As próteses do quadril permitem a pessoa praticar uma série de atividades físicas ao longo da vida.

2. TODO SUPLEMENTO PARA ARTROSE É BENÉFICO
O uso de suplementação (seja para artrose ou qualquer outra doença) deve ser realizado sob prescrição médica após análise individual do histórico de saúde do paciente. Cada suplemento tem suas especificações, e, portanto, é indicado de acordo com cada caso específico de doença óssea ou articular.

3. JOVENS NÃO SOFREM DE ARTROSE
Errado! Embora os casos em idosos sejam maiores (devido ao desgaste natural da cartilagem provocado pela idade avançada), os jovens também estão propensos a sofrer de artrose. Entretanto, é importante entender como se dá o diagnóstico: a palavra artrose não é algo como ter ou não ter, como uma gravidez por exemplo. É um espectro, portanto, quando se trata de um dano pequeno na cartilagem, o indivíduo irá sofrer de um desconforto persistente – que é um sinal de alerta para buscar o ortopedista.

4. QUEM TEM ARTROSE NÃO PODE FORÇAR OS MÚSCULOS
O reforço muscular é um excelente recurso para quem sofre de artrose, podendo proporcionar grandes benefícios e ser listado como um cuidado preventivo. Entretanto, é necessário atentar-se à amplitude do movimento, evitando um impacto muito profundo.

5. A INCIDÊNCIA DE ARTROSE EM HOMENS E MULHERES É IGUAL
Quando a mulher entra na menopausa, a produção do hormônio estrógeno diminui, o que explica a maior incidência da doença em mulheres com mais de 50 anos. Porém, os homens têm a tendência de desenvolver artrose resultante da osteonecrose e do impacto femoroacetabular.

6. PESSOAS QUE SOFREM DE ARTROSE VÃO FICAR INCAPACITADAS EM ALGUM MOMENTO
Apesar de a doença não ter cura, o diagnóstico precoce e os tratamentos adequados podem interromper a progressão da doença e garantir qualidade de vida ao paciente. O indicado é manter hábitos saudáveis, incluir a prática de atividade física regular e consultar um ortopedista caso você sinta um desconforto ou dor contínua em alguma região das articulações.

REPORTAGEM DE CAPA

Mudanças no estilo de vida, evitar gatilhos que desencadeiam as crises, alimentação equilibrada e sono regular são práticas que ajudam no controle da enxaqueca. A doença não tem cura, mas é possível viver sem dor

MAIS DE 150 CAUSAS

LILIAN MONTEIRO

Ainda que em meio a uma crise de enxaqueca a pessoa sofra, se sinta incapacitada, é sempre bom ver o lado bom de qualquer situação, mesmo na dor. Ter o diagnóstico correto, o tratamento adequado, a medicação apropriada e o estilo de vida e o autocuidado como meios para buscar qualidade de vida e bem-estar, é possível conviver com a enxaqueca sem agravar os transtornos. O médico Rodrigo Santiago Gomez, neurologista, coordenador do Serviço de Neurologia do Hospital Madre Teresa, coordenador do Ambulatório de Cefaleia da UFMG e um dos autores do livro "Cefaleias na prática clínica", alerta que "o primeiro passo ao abordar qualquer dor de cabeça é ter a certeza da sua causa".

A enxaqueca ou migrânea é uma das possíveis entre as mais de 150 diferentes causas de dor de cabeça. Algumas podem anunciar risco de vida, ao passo que outras, ainda que muito forte a dor, não são o prenúncio de uma doença grave (por exemplo, a enxaqueca, dor muito forte, mas não é grave). Feitas essas considerações, Rodrigo Santiago Gomez deixa claro que a enxaqueca tem sintomas e sinais específicos que a caracterizam e só considera seu tratamento se o diagnóstico for bem estabelecido.

"Caso um indivíduo seja portador de enxaqueca deve estar atento às doses ministradas de analgésicos nas crises e na frequência do uso destes. O abuso de analgésicos na enxaqueca pode deflagrar um segundo tipo de dor de cabeça, denominada cefaleia por abuso de medicação. Pode também 'cronificar' a enxaqueca, com o aumento das crises por semana e de sua intensidade. Assim, o uso correto de analgésicos deve ser feito e neste aspecto a automedicação é um perigo."

A MAIS DOLOROSA A enxaqueca recebe nomes distintos. Rodrigo Santiago Gomez explica que a cefaleia em salvas ou "cluster" em inglês, é uma das cefaleias mais dolorosas. A dor é lancinante, com grande sofrimento e de duração nunca superior a três horas. Ainda que dure pouco tempo, ela é assustadora para o portador. Quando é o primeiro episódio, normalmente o paciente se dirige ao hospital por causa da intensidade da dor. Na crise aguda, o melhor tratamento é oxigênio 100% por máscara, a dor melhora após alguns minutos.

Segundo ele, algumas vezes, a cefaleia em salvas pode estar associada a lesões no encéfalo, daí a necessidade de realização de ressonância magnética em todos os casos para confirmação desse diagnóstico. "O diagnóstico está baseado totalmente nas características da dor e como ela se apresenta. Aliás, para todas as dores de cabeça a anamnese é muito importante para o correto diagnóstico."

Já a chamada cefaleia crônica diária, conforme Rodrigo Santiago Gomez, é um termo inespecífico, um guarda-chuva com inúmeras diferentes doenças debaixo dele. "Por exemplo, se você é portador de enxaqueca na frequência de quatro crises por semana ou 16 crises por mês (acima de 15 crises/mês) tecnicamente estamos com um quadro de cefaleia crônica diária secundária à enxaqueca. Poderia ser uma cefaleia crônica diária por abuso de medicamento ou uma cefaleia em salvas com crises diárias há mais de três meses. Assim, o termo não é muito prático no tratamento, mas ajuda a entender diferentes tipos de dor que apresentam com maior número de eventos por semana ou por mês."

Rodrigo Santiago Gomez avisa que o paciente portador de enxaqueca tem naturalmente uma intolerância maior à luz durante a crise. "Alguns referem intolerância à claridade mesmo nos períodos fora da crise. Os trabalhos científicos têm demonstrado que o cérebro dos enxaquecosos é sensível tanto ao estímulo visual quanto auditivo. Exatamente como isso ocorre não está claro. Reforço, entretanto, que a despeito de esta sensibilidade à luz ser muito comum nos migranosos, ela não é específica. Ocorre em outras causas de dor de cabeça."

O neurologista indica que a melhor medida durante uma crise de enxaqueca é o repouso, uso de analgésicos, retirada de estímulos visuais e sonoros (ambiente escuro e sem barulho) e evitar esforço físico. "Durante a crise de enxaqueca a dor piora se não são respeitadas essas condições. O uso do analgésico deve ser o mais precoce possível. Retardar seu uso pode custar uma crise mais demorada ou uma ida ao pronto-socorro."

ENXAQUECA

Entenda o que pode provocar e como lidar com a dor

CAUSAS

1. Fator genético
2. Consumo de alimentos como queijos, embutidos, chocolate, café em excesso e adoçantes com aspartame
3. Sono prolongado ou falta de sono
4. Excesso de exposição ao sol
5. Alterações de hormônios
6. Tabagismo
7. Odores fortes
8. Ingestão de bebida alcoólica (em especial o vinho tinto)
9. Transtornos de humor
10. Má postura no trabalho
11. Ficar muitas horas sem comer
12. Ansiedade e depressão podem frequentemente estar associadas a um episódio de enxaqueca

DIAGNÓSTICO

■ Não existem exames específicos para diagnosticar a enxaqueca. O diagnóstico é clínico, por meio da avaliação médica dos sintomas relatados pelo paciente. Em alguns casos, podem ser feitos exames para identificar se existem outros fatores interferindo na dor de cabeça e confirmar a suspeita de enxaqueca

SINTOMAS

PREMONITÓRIA
Período anterior à dor de cabeça; é comum o desejo por determinados alimentos, como chocolate, alterações de humor, cansaço, bocejos e retenção de líquidos

AURA
Normalmente, precede a crise, mas também pode ocorrer simultaneamente. Ela ocorre em 15% a 25% das enxaquecas, e se manifesta com alterações na vista, como embaçamento, pontos ou manchas escuras na visão, linhas em zigue-zague e pontos luminosos que duram de cinco minutos a uma hora. Em casos raros, podem acontecer auras sem dor de cabeça

CEFALEIA
É o período mais incapacitante e incômodo da enxaqueca. A sensação é de dor de um lado da cabeça e latejamento que pioram com qualquer esforço físico. Além disso, náuseas, vômitos e sensibilidade a barulhos, luz e cheiros podem acompanhar a dor

RESOLUÇÃO
É a recuperação do organismo após a dor intensa de cabeça e se caracteriza por intolerância a alimentos, dificuldade de concentração, dor muscular e fadiga

TRATAMENTO

■ O principal tratamento é a prevenção para evitar a manifestação das crises. Ele pode ser feito com medicamentos ou métodos não medicamentosos. As crises também podem ser combatidas com analgésicos de efeito rápido, reduzindo a dor

■ Nos EUA, já está sendo feito o tratamento com injeções de toxina botulínica, proporcionando o relaxamento dos músculos da cabeça e reduzindo a frequência dos episódios de enxaqueca

■ Também é fundamental a adoção de hábitos saudáveis, como relaxamento, atividades físicas regulares, alimentação equilibrada e sono regular

Fonte: Hospital Israelita Albert Einstein (https://www.einstein.br/doencas-sintomas/enxaqueca)

EFEITO REBOTE A médica Aline Martins Cardoso, coordenadora da especialidade de clínica médica do Hospital da Baleia, especialista em clínica médica e medicina intensiva, enfatiza que embora a enxaqueca não tenha cura, sempre é possível tratá-la, espaçando a ocorrência de crises e amenizando a intensidade dos sintomas. E alerta que, apesar de os estudos sobre cefaleia serem constantes, não existe uma pílula mágica contra a doença, o que acaba gerando ansiedade nos pacientes portadores e má adesão ao tratamento.

"Entre as centenas de dores de cabeça conhecidas atualmente, a que mais se destaca é a enxaqueca, tanto pela elevada frequência na população quanto pelo grau de incapacidade que provoca. É importante ressaltar que enxaqueca não é apenas uma dor de cabeça, mas este sintoma que mais incomoda é apenas uma das inúmeras manifestações que fazem parte da grande síndrome", destaca a clínica.

Além da atenção quanto ao estilo de vida, os hábitos, é comum relatos de quem toma medicação e, passado um período, ela já não faz mais efeito e é preciso trocar. Aline Martins Cardoso alerta: "O uso indiscriminado de analgésicos em médio e longo prazo gera efeito rebote, requerendo o consumo de mais medicamento, com consequente aumento das crises e sua intensidade. A melhor saída é o acompanhamento médico correto e o tratamento segundo as orientações de um especialista, preferencialmente um neurologista. Porém, todo médico deve ser capaz de diferenciar uma dor de cabeça de uma enxaqueca e, assim, iniciar o tratamento corretamente."

Para evitar ou prolongar os períodos sem crise, é preciso que cada um conheça e administre os gatilhos da enxaqueca. Alguns são comuns a todas as pessoas, outros não. Jejum prolongado, falta de sono, estresse, bebidas alcoólicas, cafeína e alguns alimentos podem disparar as crises. O ideal é fazer um diário, onde o paciente anotará suas atividades cotidianas, como alimentação, além de horário e duração do sono. Dessa forma, conseguirá relacionar o que agrava ou gera a enxaqueca e, junto com o médico, traçar estratégias para uma melhor qualidade de vida.

TENSÃO E ESTRESSE Quem recebe o diagnóstico de enxaqueca tensional, ainda mais no mundo de hoje, não acredita ao ouvir o médico: evite o estresse, a pressão e as tensões. Tarefa, para muitos, impossível. "As dores de cabeça tensionais causam pressão ou aperto em ambos os lados da cabeça. Uma das saídas é a criação de hábitos de vida saudável para minimizar o estresse e evitá-las", mas é a saída apontada pela médica.

Outro erro comum, que muitos "enxaquecosos" podem cometer é adiar a medicação. Seja para evitar muito remédio ou acreditar que a dor irá passar. E a dor acaba se alastrando e a crise ganha intensidade. "A dor de cabeça gera muito incômodo e não é preciso se acostumar com ela, já que há tratamentos para aliviá-la. Portanto, não se deve esperar a piora do sintoma para tomar a medicação correta ou procurar tratamento. Os sintomas de uma crise de enxaqueca podem ser graves e alarmantes, mas na maioria dos casos, não há efeitos duradouros na saúde", diz.

No entanto, uma mudança no padrão da dor de cabeça, como aumento na frequência e gravidade ou início de um tipo diferente de dor pode ser um sinal de alarme. Além de acompanhamento de outros sintomas, como febre, calafrios ou outros sintomas neurológicos, como confusão metal. Se tiver algum desses "sinais de alerta", informe o seu médico imediatamente ou procure atendimento de emergência.

ARQUIVO HOSPITAL MADRE TERESA/DIVULGAÇÃO

"O abuso de analgésicos na enxaqueca pode deflagrar um segundo tipo de dor de cabeça, denominada cefaleia por abuso de medicação"

■ **Rodrigo Santiago Gomez**, neurologista, coordenador do Serviço de Neurologia do Hospital Madre Teresa e coordenador do Ambulatório de Cefaleia da UFMG

ARQUIVO HOSPITAL DA BALEIA/DIVULGAÇÃO

"A dor de cabeça gera muito incômodo e não é preciso se acostumar com ela, já que há tratamentos para aliviá-la. Portanto, não se deve esperar a piora do sintoma"

■ **Aline Martins Cardoso**, coordenadora da especialidade de clínica médica do Hospital da Baleia

SANDRA KIEFER

MAIS LEVE

JORNALISTA E ESCRITORA. APRESENTA O CANAL DO YOUTUBE CHÁ COM LEVEZA » sandrakieferjornal@gmail.com

Nós nos tornávam...

Minutos de paz

Dizem que, ao entrar pela primeira vez em uma igreja, a pessoa tem o direito de fazer um pedido. No meu caso, sempre soube o que eu queria pedir desde criança. Ao colocar o pé no adro, faço o sinal da cruz e vou logo dizendo a Deus: PAZ. Talvez seja algo mecânico, que não exige pensar muito. É uma espécie de desejo universal objetivo, expresso em três letras. Alguém aí discorda da importância de se ter paz na vida?

Sempre quis levantar a bandeira branca. Talvez tivesse motivos pessoais ou simplesmente incorporei o cumprimento da 'paz de Cristo' previsto no rito católico. É um momento leve da missa. A um sinal do padre, os participantes se levantam, enxergam-se uns aos outros e entregam a paz de Cristo com um aperto de mãos.

Nós nos tornávamos cúmplices ao trocar aquele gesto, enquanto durasse a música, que marcava o tempo destinado a nos confraternizar. "Paz, paz que vem do amor, lhe desejo irmão", cantávamos alegremente, às vezes até batendo palmas.

A canção continuava, lembrando que o mundo dá voltas e que a gente pode se encontrar um dia, precisando da ajuda do vizinho. Eu confesso. Não faço ideia se esse costume sobreviveu à pandemia, diante do risco de contaminação pelo vírus.

Naquela época, com a inocência das crianças, eu fazia questão de entregar uma partícula de paz ao máximo possível de pessoas. Chegava a correr até os bancos laterais para estender o meu armistício. Os adultos nunca recusavam um aperto de mão infantil.

Era uma espécie de trégua do mundo real, mas que dependia da boa vontade do padre. Se ele arrastasse muito o sermão, era obrigado a pular a parte da Paz de Cristo. Eu achava ruim quando isso acontecia, mas nunca reclamei com a minha avó.

Gostava tanto de ir à missa com ela que deixava passar o tédio das leituras infinitas de trechos da Bíblia. Era bonito o modo como vovó ficava focada, muito séria, prestando atenção em cada uma das palavras do folheto, impresso em papel jornal.

Eu ainda nem sabia ler, mas adorava a vovó. Para tentar agradar a ela, imitava tudo o que os outros faziam. Sentava e levantava, todas as vezes, acompanhando o público. Já idosa, ela permanecia quietinha no banco, na maior parte do tempo. Depois se justificava, reclamando da artrose nos joelhos.

Doía mesmo, mas eu fingia ignorar. Nenhuma dor do mundo poderia impedir aquele momento de paz, que era só meu e dela. No início, eu a acompanhava aos domingos por obrigação, como neta mais velha. Mais tarde, passei a gostar de ir à igreja. Eu me sentia bem rezando.

Admito minha culpa, minha grande culpa, mas eu morria de inveja quando vovó finalmente se levantava para a comunhão. Ela entrava na fila para receber a hóstia no altar. Só os adultos podiam comungar, ou mesmo os jovens, após concluírem o catecismo. Eu ficava para trás, esperando por séculos até a vovó voltar, meio mancando da perna.

Foi assim até eu fazer a primeira comunhão. Fiquei emocionada, quase chorei. Usei um vestido todo branco e, na cintura, uma fita de cetim azul celeste. Trazia um corte de cabelo estranho, com a franja no meio da testa e o volume desgovernado, puro frizz. Quase joguei fora a foto.

Ou será que joguei? Guardo na memória cada minuto da celebração. Eu estava de joelhos, olhinhos fechados, com as mãos em posição de oração. Fiquei conversando com Deus, esperando até que a hóstia, com todo o respeito, desgrudasse do céu da boca. Ganhei uma vela decorada, certificado e missal com capa de madrepérola.

Lembrei-me de tudo isso porque preciso matricular meu caçula na catequese, com atraso de dois anos devido ao confinamento social. O prazo termina esta semana. Será que consigo retomar o hábito de ir à missa aos domingos? Quero dar ao meu filho a chance de buscar a paz, seja aonde for.

Saiba mais sobre xamanismo no canal Chá Com Leveza (https://youtu.be/...Rr0i8i8...KM)

*** Sandra Kiefer assina esta coluna quinzenalmente**

SAÚDE

A síndrome de Sjögren faz parte do grupo de doenças autoimunes. Especialistas alertam sobre a importância de observar os sintomas que indicam a patologia e procurar ajuda

QUEDA NA PRODUÇÃO DE SALIVA E DE LÁGRIMAS

RODRIGO MELO

Pode parecer algo saído de um sonho, pesadelo, no caso, ou da cena de um filme de ficção científica. Imagine se você não conseguisse produzir lágrimas ou saliva, como se tivesse areia nos olhos ou não ficasse saciado com os líquidos que bebe? Na progressão de casos da síndrome de Sjögren, pacientes costumam buscar atendimento quando a doença já está em estágio avançado, causando muito incômodo. Especialistas alertam sobre a importância em ficar atento a sintomas que podem indicar a patologia e sempre procurar o auxílio médico.

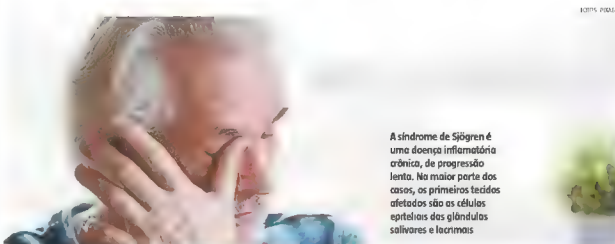
A síndrome de Sjögren faz parte do grupo de doenças autoimunes, ou seja, um distúrbio em que o nosso sistema imunológico passa a produzir anticorpos que atacam células e tecidos do próprio corpo, como se fossem agentes invasores. É uma doença inflamatória crônica, de progressão lenta, mas contínua. Portadores da síndrome apresentam risco aumentado de desenvolver linfomas, um tipo de câncer no sistema linfático.

Na maior parte dos casos, os primeiros tecidos afetados são as células epiteliais das glândulas salivares e lacrimais. A queda na produção de saliva e de lágrimas provoca secura nos olhos e na boca. No entanto, o agravamento do processo inflamatório pode danificar membranas que revestem outros órgãos e provocar ressecamento no nariz, traqueia, tireoide, vagina, rins, pulmões, fígado, pâncreas, pele e sistema nervoso.

"São sintomas progressivos. A pessoa começa a sentir uma sensação de olho seco e boca seca que vai aumentando com o tempo. No início, ela vai tentando algumas medidas próprias, não percebe o que está acontecendo direito. Depois, começa a sentir alterações muito significativas. Geralmente, quando os pacientes procuram o auxílio médico, já é quando está incomodando bastante", explica Mariana Peixoto, presidente da Sociedade Mineira de Reumatologia.

A médica ressalta que as pessoas devem ficar atentas aos sintomas, mesmo sendo uma doença de difícil diagnóstico. "É importante orientar os pacientes quando começar uma sensação de coceira mais significativa no olho, ou uma sensação de que tem uma areia no olho, que está incomodando, ou uma necessidade maior de beber líquidos durante as refeições. Se os pacientes começarem a reparar esses sintomas, vale a pena buscar uma avaliação", aponta.

A síndrome de Sjögren é considerada a mais frequente das enfermidades raras. Ela afeta aproximadamente 2% da população mundial, sendo a maior parte mulheres adultas ou idosos. Não é uma doença que acomete pessoas mais jovens habitualmente e casos em crianças e adolescentes são mais raros.

FOTOS: PIXABAY

A síndrome de Sjögren é uma doença inflamatória crônica, de progressão lenta. Na maior parte dos casos, os primeiros tecidos afetados são as células epiteliais das glândulas salivares e lacrimais

"O diagnóstico sempre depende de exame físico, exames laboratoriais e outros específicos, tanto nas glândulas salivares quanto nas lacrimais. Quanto mais cedo o paciente vier, maior a chance de sucesso. Muitas vezes, quando o paciente chega ao médico com uma doença muito avançada, a glândula já teve uma destruição muito grande e não conseguimos melhorar os sintomas dele. O ideal é o paciente procurar ajuda médica de uma maneira mais precoce", lembra a reumatologista.

A maior parte dos pacientes procura o médico por volta dos 40 anos, com sensação de areia nos olhos resultante da má lubrificação. Como se trata de um sintoma comum a muitas patologias oculares, é difícil o diagnóstico e o oftalmologista deve referendar a consulta com um reumatologista.

Segundo a reumatologista, uma pesquisa feita pela Fundação da Síndrome de Sjögren, nos Estados Unidos, relata uma média de seis anos entre a manifestação dos primeiros sintomas e a identificação da doença. "Às vezes, um sintoma que pode parecer uma coisa simples pode ser uma doença reumatológica que tem tratamento e cuidados", define Mariana Peixoto.

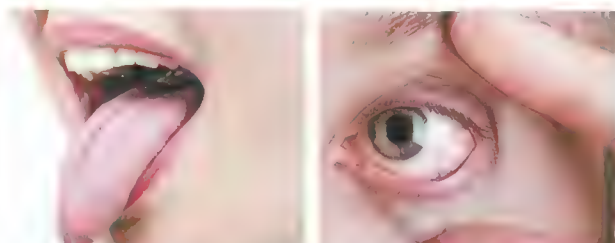
FORMA ISOLADA A médica também ressalta que a síndrome pode ocorrer de forma isolada, sem relação com outras enfermidades, ou simultaneamente a outras doenças reumatológicas autoimunes, como artrite reumatoide, lúpus eritematoso sistêmico, vasculite, esclerodermia, e tireoidite de Hashimoto. Por um lado, o diagnóstico pode ficar mais complicado, com sintomas sendo causados pelas patologias associadas ou medicamentos para o tratamento delas. Por outro, como a pessoa está sendo acompanhada por um médico, pode ser identificada Sjögren de forma mais precoce, o que facilita no tratamento.

"Existem dois tipos de tratamento. O tratamento tópico, que é feito justamente para voltar a lubrificação desses lugares, com a saliva artificial, que é um spray, e as lágrimas artificiais, que não é só soro, a lágrima tem diversos componentes. Esse tratamento tópico vai trazer um conforto. E existe ainda o tratamento sistêmico, com as medicações específicas que o reumatologista vai prescrever para ajudar a controlar a doença."

A reumatologista sinaliza que os tratamentos não conseguem fazer com que o paciente tenha de volta o que perdeu em condições de produção de lágrimas e saliva, mas que os cuidados são extremamente necessários para não piorar o quadro. "Conseguimos algum grau de melhora e conforto para o paciente. Ele precisa tratar para parar a progressão da doença, senão ele vai continuar piorando. Geralmente sente-se um conforto muito maior com o tratamento, então o paciente adere", avalia.

> "Geralmente, quando os pacientes procuram o auxílio médico já é quando está incomodando bastante"
>
> **Mariana Peixoto**, presidente da Sociedade Mineira de Reumatologia

Como a produção deficiente de saliva pode facilitar a proliferação de fungos ou bactérias na boca e o aumento de cáries dentárias, os cuidados com a higiene oral devem ser redobrados. A falta de lubrificação dos olhos também pode acarretar outros problemas. "O risco de cárie e conjuntivite é justamente pela baixa lubrificação. Quando a boca não tem a salivação suficiente o dente que fica ressecado tem aumento de chances de cárie. No olho, com o baixo nível de lágrimas, aumenta muito a chance de vírus e bactérias entrarem e fazerem uma contaminação do globo", descreve a médica.

Ainda não se sabe exatamente por que o sistema imune desencadeia uma resposta que agride as glândulas exócrinas do próprio organismo. Uma das hipóteses é que fatores genéticos e hereditários, hormônios sexuais e certas condições ambientais possam estar envolvidos nesse processo. A outra é que infecções por vírus e alguns tipos de bactérias funcionam como gatilho para desencadear a doença nas pessoas geneticamente predispostas.

A produção deficiente de saliva pode facilitar a proliferação de fungos ou bactérias na boca e a falta de lubrificação dos olhos pode acarretar problemas

SOFIA BAUER

PSICOLOGIA POSITIVA

Um sono regular com um despertar com a luz do sol engatilha os mecanismos naturais de limpeza e reorganização celular. Precisamos dormir cedo para ter boa saúde"

MÉDICA PSIQUIATRA E ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA POSITIVA

Longevidade com saúde

Estamos sempre em evolução. Quando ainda criança, eu via pessoas de 60 anos de idade e os achava idosos. Hoje, não se parecem idosos mais. Eu, que já tenho mais de 60, às vezes, me sinto bastante constrangida em entrar em filas de acesso prioritário aos que estão acima dessa faixa etária. Não me sinto e acho que não aparento meus mais de 60 anos.

Muitos já entraram na terceira idade e não se sentem idosos. Recentes pesquisas, que Deepak Chopra mostra em seu Livro "Você é a sua cura", mostram que a população que hoje está na casa dos 65 viverá pelos menos mais 20 anos. Mas infelizmente terão de 10 a 12 anos de vida saudável. Depois dos 75 anos, provavelmente, terão uma saúde comprometida por seus hábitos nada saudáveis.

A boa notícia é que podemos mudar isso. Como? Mudando hábitos, fazendo uma rotina saudável sempre. Aqui, devemos incluir não só que comemos, pois não somos o que comemos, mas sim o que absorvemos. Uma pessoa com uma carga de estresse fenomenal no dia não terá boa saúde se chegar à velhice.

Portanto, minha gente, longevidade se começa desde cedo a buscar por ela. Quais seriam as dicas principais?

Sono regular, onde dormir e acordar cedo são condições mais do que importantes – são indispensáveis. Quem tem o hábito de dormir tarde está envelhecendo mais rápido.

Quem dorme cedo, tem a fonte da juventude em seu próprio corpo. Você é a sua cura. Durante o sono à noite, com a luz que sevencerra ao pôr do sol, nosso corpo trabalha a nossa desintoxicação. Prepara, limpa a casa. Um sono regular com um despertar com a luz do sol engatilha os mecanismos naturais de limpeza e reorganização celular. Precisamos dormir cedo para ter boa saúde.

Exercícios físicos, ioga, hobbies esportivos trazem agilidade e boa circulação sanguínea.

A ioga, em especial, é uma maneira de equilibrar mente e corpo. Todos podem e devem fazer. Seus benefícios vão além do corpo. Pois dentro da prática se exercitam respirações especiais que acabam se comunicando com o cérebro e trazendo uma autorregulação do sistema nervoso autônomo (SNA). E ainda temos uma nova onda trazendo a yoga restaurativa como modalidade especial de ajuda no tratamento de doenças crônicas, fibromialgia, depressão, pânico, ansiedade, câncer etc.

MEDITAÇÃO – Uma maneira de se autorregular. Uma maneira de estar presente no aqui e agora e aprender a sentir de verdade seu corpo e ouvir que ele te diz.

Estresse pede regulação! Estresse nos desorienta e coloca nosso corpo em estado ativado, tentando se defender. Um pouco de estresse é indispensável a todos nós diariamente. Passar numa prova, dar uma freada repentina, bater uma meta etc. Mas você ficar em estresse crônico por conta das contas a pagar, do cônjuge, do patrão, da vida cotidiana, vai trazer doença já, já. O corpo vai pagar essa conta em doenças físicas. Você não quer parar, mas seu corpo te para! Precisamos aprender a ter um momento de silêncio e apreciação. De nos deixar ficar quietos apenas sentindo o que tivermos que sentir!

APRENDER A SENTIR – O requisito difícil aos tempos modernos. Precisamos aprender a sentir. Somente quem sente se cura. Aprenda a ESCUTAR SEU CORPO. Isso é fundamental para o bem-estar físico e também emocional.

Gosto muito das palavras ditas por uma professora maravilhosa de somatic experience, Liana Netto, psicóloga baiana, que diz assim:

"A escuta sensível do seu corpo como um espaço de exploração, como um curioso viajante chegando numa terra desconhecida, sem pressa, para perceber o fluxo de tudo que ainda não co- nhecemos... recepcione as sensações do corpo com curiosidade e confiança."

Assim, nessas palavras, você já dará um grande passo, voltar a atenção para dentro, perceber que há espaço para respirar e aceitar o que vier em primeiro lugar. Você entra no SENTIR. Fique aí por algum tempo, não revisite o passado e não avance ainda ao futuro. Aperta o botão de pausa. Apenas sinta. Apenas detenha-se no presente momento e sinta. Que seja por alguns minutinhos. Já é suficiente. Sentir requer coragem! Deter-se paciência... os dois, treinamento. Mas se o fizer, saúde e longevidade serão certamente o bom resultado.

Então será simples se ainda acrescentar uma dieta saudável que um bom nutricionista irá orientar. Mas é sabido que álcool e açúcares prejudicam muito.

Está em suas mãos escolher como deseja viver agora e os últimos 10 anos de sua vida.

A escolha pode ser feita já, mudando hábitos e buscando entender que plantamos hoje e vamos colher amanhã.

E as futuras gerações vão colher através das modificações de seu DNA. Passe o melhor a quem estar por habitar este planeta com consciência e cuide bem de seu corpo e mente!

SÁUDE

Conheça a doença que atinge mais de 90% dos brasileiros. Lesões são benignas, mas costumam provocar desconforto e dor. O tratamento é feito com o uso de antivirais

O QUE VOCÊ SABE SOBRE HERPES?

IARA PEREIRA*

Quando ouvimos falar sobre herpes, nos lembramos quase que imediatamente das pequenas bolhas em torno dos lábios que incomodam pelo vermelhidão e pela dor. Mas esse é apenas um dos tipos da doença, que atinge a maior parte da população brasileira, segundo dados da Associação Brasileira de Dermatologia.

Na quinta-feira, dia 10, o assunto ganhou espaço nas redes sociais após Eliezer, com feridas na boca, beijar Natália, no "BBB22", e, depois, dado selinho triplo com ela e Maria. A preocupação dos participantes em seguida era se a doença é contagiosa.

A principal manifestação do herpes simples é por vesículas. A infecção pode causar lesões tanto na cavidade oral como nos lábios e na mucosa. Esse mesmo vírus pode gerar também úlceras na genitália. Por isso é importante manter o acompanhamento com os médicos especializados, como urologista e ginecologista para receber as orientações adequadas com relação ao tratamento.

Para os vários tipos de herpes, o modo de transmissão mais comum ocorre a partir do contato direto com a pele ferida. Por isso, os médicos recomendam evitar contato com as áreas lesionadas, como boca e mucosas. Utilizar preservativos para prevenir casos de herpes genital também é recomendável.

Os vírus tornam-se ativos quando a pessoa infectada passa por situações de estresse ou em que a imunidade está mais baixa que o ideal.

TRATAMENTO O médico infectologista Leandro Machado explica que o herpes não tem cura, mas tem tratamento. "Então, quando você tiver o primeiro episódio de herpes simples é importante avaliar com alguém especializado e evitar a automedicação, que pode resultar em reincidências." Se as lesões estiverem localizadas no rosto, o infectologista alerta para a possibilidade de comprometer a área dos olhos e assim agravar o caso. Ressaltando a urgência na busca por orientação médica.

Apesar de compartilharem o nome, existem várias diferenças entre o herpes simples, que forma bolhas nas regiões mucosas, e o herpes-zóster. O herpes-zóster também é uma doença viral que, geralmente, infecta o indivíduo pela primeira vez durante a infância e causa a catapora. Depois de ter se espalhado pela pele, o vírus transita pelos nervos do corpo até alcançar os gânglios nervosos.

Lá, ele pode permanecer em latência, ou seja, sem causar nenhuma doença por toda a vida. Em alguns casos, ele volta a se manifestar na idade adulta como uma irritação dolorosa na pele, que costuma aparecer como uma faixa de bolhas.

SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS Leandro Machado afirma que existem algumas semelhanças entre herpes simples e herpes-zóster, mas é preciso estar mais atento às diferenças: "Vários pacientes chegam ao consultório perguntando por exemplo sobre vacina para herpes simples, e ainda não existe nenhuma. A vacina combate o herpes-zóster, que é causado pelo mesmo vírus da catapora". O herpes-zóster também causa erupções na pele em áreas maiores, por isso é chamado "cobreiro". A dor nesses casos é maior e pode se tornar crônica se a infecção não for tratada corretamente.

* Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira

DIVULGAÇÃO

A principal manifestação do herpes simples é por vesículas. A infecção pode causar lesões tanto na cavidade oral como nos lábios e na mucosa

> "Quando você tiver o primeiro episódio de herpes simples, é importante avaliar com alguém especializado e evitar a automedicação, que pode resultar em reincidências"
>
> **Leandro Machado**, médico infectologista

CINCO PERGUNTAS PARA...

ANA HELENA GERMOGLIO – INFECTOLOGISTA

1) Quais os principais sintomas que precisamos estar atentos para identificar o herpes simples? E para herpes-zóster?

Os vírus que causam essas doenças são totalmente diferentes. Mas é muito importante fazer uma diferenciação, porque as pessoas confundem bastante pelo nome. Os dois tipos de herpes se caracterizam pelo surgimento de vesículas (bolhas) e dor no local afetado. No caso do herpes simples, as vesículas se localizam mais frequentemente nos lábios, dentro da boca, nariz, olhos e região genital. No herpes-zóster, também chamado cobreiro, as vesículas seguem o trajeto do nervo acometido e a dor é muito mais intensa.

2) Caso apresente sintomas, o que o paciente deve fazer?

O herpes simples é muito comum em toda a população mundial, mas não são todos os casos que desenvolvem lesões. Se uma pessoa está com suspeita de herpes, percebe essas bolhas no corpo, é recomendável buscar orientação médica para receber tratamento.

3) Se o herpes não for tratado, quais são as possíveis consequências?

Em ambos os casos as lesões são benignas. Isso significa que os casos não costumam evoluir para um câncer, por exemplo. Os maiores problemas são a dor e o desconforto, principalmente na região genital. O paciente sente muito desconforto ao urinar e pra ter relação sexual. Dependendo do local, até o contato com roupas podem incomodar. O herpes-zóster pode causar complicações maisseveras.

4) Quais são os tratamentos disponíveis?

O tratamento é simples, feito com antivirais em ambos os casos. Para as pessoas que têm recorrência de herpes simples devido a estresse ou ciclo menstrual, existem medicamentos que controlam os surtos. Mas as orientações variam dependendo da avaliação individual. Para o vírus do herpes-zóster já existem inclusive vacinas disponíveis.

5) A vacina contra herpes-zóster pode ser tomada por quem?

A vacina está liberada para pessoas com mais de 50 anos. É recomendada como rotina para maiores de 60 anos e indicada mesmo para quem que já teve a doença.

NUTRIÇÃO

Há quem não coma porque não gosta, tem alergia, é vegano ou vegetariano. Apesar de ser uma proteína animal importante, ele não é imprescindível. Teste outras alternativas

É POSSÍVEL EXCLUIR O OVO DA DIETA?

LILIAN MONTEIRO

Ovo não é uma unanimidade. Há quem não viva sem e quem não goste de jeito nenhum. Há os alérgicos que não podem comer e os veganos, que não consomem nada de origem animal. E ainda os vegetarianos, que, dependendo da linha que seguirem, também podem descartar o ovo da alimentação (ou não, se for do grupo ovolactovegetariana vai comer ovos). Na literatura clínica, ele já foi visto como vilão e mocinho.

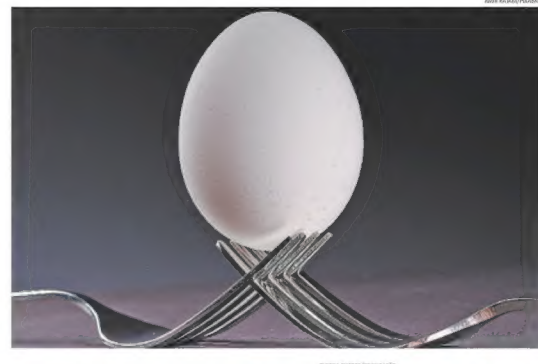
Consenso mesmo é o fato de ser um alimento rico em nutrientes, vitaminas, mineiras e antioxidantes, que oferece muitos benefícios à saúde. Também é verdade que ele pode ser substituído dentro da dieta sem riscos de alguma carência nutricional, seja no consumo do dia a dia ou mesmo nas mais variadas receitas.

A nutricionista funcional e fitoterapeuta Adriana Stavro, especialista em doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) pelo Hospital Israelita Albert Einstein, dá dicas criativas para substituir os ovos, ainda que tão versátil, em refeições veganas. Ou, simplesmente, para quem quer ter opções. Testar outras alternativas, reduzir a ingestão de proteína animal.

A saída proposta por Adriana Stavro é adotar como hábito alimentar produtos assados e outras receitas que dependem de fermentação, emulsificação, umidade e ligação, mas sem ovos. E se uma receita pedir clara de ovo ou gema? A nutricionista também tem ingredientes substitutos para ovos inteiros, ainda que algumas receitas peçam apenas clara ou gema: "A melhor substituição para a clara de ovo é a aquafaba – use 3 colheres de sopa (45ml) para cada clara que deixará de usar. E para a gema, a lecitina de soja é um ótimo substituto. Troque cada gema de ovo por 1 colher de sopa (14g) de lecitina."

MACRO E MICRONUTRIENTES A também nutricionista Marina Viana, especialista em nutrição esportiva, funcional e modulação intestinal, atesta que o ovo está entre os alimentos mais polêmicos da dieta, permeado por mitos relacionados a suas propriedades e de possíveis prejuízos à saúde. Um exemplo é a associação entre o consumo de ovo e o aumento do risco de doenças cardiovasculares devido à quantidade de colesterol presente na gema. Mas o ovo é um alimento completo, com fonte de proteínas, minerais como ferro, fósforo, potássio, selênio e zinco, e vitaminas A, D e B_{12}.

"Ele auxilia no metabolismo das gorduras, na redução da inflamação, na melhoria da função neurológica, além de promover outros benefícios. A gema retém a maioria dos minerais e vitaminas, enquanto a clara é rica em albumina, uma proteína de origem animal que tem um alto valor biológico." Ela destaca ainda que devido ao teor proteico, o ovo costuma ser grande aliado de quem busca o aumento de massa muscular, além de promover saciedade. E avisa: "Como todo alimento em excesso, ele também pode fazer mal ao organismo. De forma genérica, a recomendação diária é de uma porção de ovo ao dia ("Guia alimentar brasileiro", 2008). Porém, conforme a individualidade do paciente, essa quantidade pode ser ajustada".

Para quem não tem o ovo como alimento do dia a dia, Marina Viana assegura que, com planejamento adequado, as dietas sem ovos são seguras. Quando bem equilibradas, como todas devem ser, promovem o crescimento e desenvolvimento adequados e podem ser adotadas em qualquer ciclo da vida, inclusive na gestação e na infância. As substituições demandam uma avaliação e um diagnóstico nutricional. Em termos nutricionais, os feijões são excelentes substitutos do ovo. Quando o paciente tem restrições (seja por ser vegano, vegetariano, alergia ou não gosta), os nutrientes que exigem atenção na prescrição do cardápio são: ferro, zinco, ômega-3, vitamina B_{12}, cálcio e vitamina C.

"Os grupos alimentares utilizados por nós profissionais para fazer as substituições são: as leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha), oleaginosas (castanha, amêndoas, amendoim), os derivados de vegetais (iogurtes veganos, leites vegetais, queijos vegetais), as gorduras (azeite, óleo de girassol, óleo de canola), as frutas (abacate, maracujá, banana), e os legumes e vegetais (brócolis, couve, cenoura, abóbora, inhame, espinafre)." Porém, a nutricionista ressalta que os casos de restrição alérgica ou por não achar o ovo palatável, os indivíduos podem usar carnes, peixes, leites e seus derivados como substituição.

Marina Viana enfatiza que o ovo é um dos alimentos mais nutritivos da natureza e é uma excelente fonte de proteína de alta qualidade. "Quase todos os nutrientes que o corpo necessita podem ser encontrados no ovo. Mas também temos uma diversidade de alimentos que podem fornecer os macros e micronutrientes essenciais. Assim, é necessário equilibrar e diversificar a alimentação para suprir todos os nutrientes diariamente. Por isso, recomendo acompanhamento nutricional, consciência alimentar e aprendizado constante. Afinal, retirar o ovo do preparo dos alimentos exige conhecimento culinário. Retirar o ovo da alimentação exige conhecimento nutricional. É possível, mas deve ser uma decisão consciente e orientada."

AMIR RAJABI/PIXABAY

TARCILA GUEDES/DIVULGAÇÃO

"Quase todos os nutrientes que o corpo precisa podem ser encontrados no ovo. Mas temos uma diversidade de alimentos que podem fornecer nutrientes essenciais"

Marina Viana, nutricionista, especialista em esporte, funcional e modulação intestinal

ARQUIVO PESSOAL

A nutricionista funcional e fitoterapeuta Adriana Stavro sugere adotar como hábito alimentar produtos assados e outras receitas que dependem de fermentação, emulsificação, umidade e ligação, mas sem ovos

A ALERGIA

A alergia ao ovo de galinha é uma reação adversa causada por um mecanismo imunológico contra as proteínas do ovo e que ocorre após a ingestão ou o contato com o ovo. Ela é bastante frequente em idade pediátrica, prevalência que atinge até 3% da população geral nos primeiros anos de vida. Habitualmente, entre os 9 e os 12 meses são introduzidas na alimentação infantil. E a evolução para a cura ocorre em mais de 75% das crianças alérgicas. Os fatores de risco são histórico familiar, ter dermatite atópica e ter apresentado alergia prévia a outro alimento. E os sintomas mais comuns são urticária, manchas vermelhas generalizadas pelo corpo, por vezes acompanhadas de edema, às vezes sinais gastrointestinais, com vômitos, dor abdominal e diarreia. Os sintomas aparecem logo após contato com o ovo, habitualmente minutos depois e no máximo uma hora após a ingestão. A duração também é curta e resolve rapidamente de forma espontânea ou com medicação. E a alergia ao ovo em adultos é muito rara, mas podem ocorrer casos de alergia tardia, em que esta se mantém ativa desde a infância, sem cura.

IDEIAS CRIATIVAS DE SUBSTITUTOS

1 – PURÊ DE MAÇÃ: é feito de maçãs cozidas. Geralmente é aromatizado com outras especiarias, como noz-moscada e canela. Usar ¼ (65g) de purê de maçã pode substituir um ovo na maioria das receitas. A versão sem açúcar é mais indicada. Se usar a adoçada, reduza a quantidade de açúcar ou adoçante da receita. O purê de maçã é versátil. Pode ser usado em todas as receitas

2 – PURÊ DE BANANA: a banana amassada é outro substituto popular para os ovos. A única desvantagem é que o produto pode ter um sabor suave de banana. Outras frutas, como abóbora e abacate, também funcionam, e podem não alterar tanto o sabor. Produtos assados feitos com purê de frutas podem não dourar tanto, mas ficarão densos e úmidos. Essas substituições funcionam bem em bolos, muffins, brownies e pães

3 – SEMENTES DE LINHAÇA MOÍDAS OU SEMENTES DE CHIA: são sementes miúdas e altamente nutritivas, ricas em ácidos graxos, ômega-3 de origem vegetal e fibras. É possível moer as sementes com as cascas ou comprar farinha pronta. Para substituir um ovo, basta 1 colher de sopa (7g) de chia ou linhaça moída com 3 colheres de sopa (45ml) de água. Quando as sementes moídas e a água se combinam, a mistura adquire uma consistência gelatinosa semelhante à clara do ovo. Deixe a mistura descansar por 20 minutos antes de adicionar seu "flegg" à massa. Ele unirá os ingredientes, como um ovo, mas não agirá como um agente fermentador. Além disso, pode resultar em um sabor de nozes, por isso, funciona melhor em produtos como panquecas, waffles, muffins, pães e biscoitos

4 – TOFU: é o leite de soja que foi processado e prensado em blocos sólidos. A textura do tofu varia de acordo com seu conteúdo de água. Quanto mais água é extraída, mais firme o tofu fica. O tofu macio tem mais teor de água. O tofu macio é mais usado em brownies, biscoitos, pães e bolos

5 – VINAGRE COM BICARBONATO DE SÓDIO: misturar 1 colher de chá (7g) de bicarbonato de sódio com 1 colher de sopa (15ml) de vinagre pode substituir um ovo na maioria das receitas. Vinagre de maçã ou vinagre destilado branco são as escolhas mais populares. Quando misturados, o vinagre e o bicarbonato de sódio iniciam uma reação química que produz dióxido de carbono e água, o que torna os produtos assados leves e arejados. Essa substituição é ótima para bolos, cupcakes e pães

6 – IOGURTE DE SOJA: é melhor usar iogurte natural, pois as variedades aromatizadas e adoçadas podem alterar o sabor da receita. Pode usar um ¼ (60g) de iogurte para cada ovo. Essa substituição funciona bem para muffins, bolos e cupcakes

7 – PÓ DE ARARUTA: é uma planta de tubérculo da América do Sul com alto teor de amido. O amido é extraído das raízes da planta e vendido como pó ou farinha. Assemelha-se ao amido de milho, e é usado na panificação e em uma variedade de produtos domésticos. Pode ser encontrado em muitas lojas de alimentos naturais. Uma mistura de 2 colheres de sopa (18g) de pó de araruta e 3 colheres de sopa (45ml) de água pode ser usada para substituir um ovo. A araruta vai bem em preparações salgadas como pães

8 – MANTEIGA DE NOZES: manteigas de nozes como amendoim, caju ou amêndoa também podem ser usadas para substituir os ovos na maioria das receitas. Essa manteiga pode alterar o sabor das preparações. Fica ótimo em brownies, panquecas e biscoitos

9 – ÁGUA GASEIFICADA: pode adicionar umidade a uma receita, mas também atua como um ótimo agente de fermentação. A carbonatação retém as bolhas de ar, o que ajuda a tornar o produto leve e fofo. Essa substituição funciona muito bem para bolos, cupcakes e pães rápidos

10 – AGAR: pode ser encontrado em lojas de produtos naturais ou on-line. Para substituir um ovo, dissolva 1 colher de sopa (9g) em 1 colher de sopa (15ml) de água fria. Em seguida, misture 2 colheres de sopa (30ml) de água fervente até espumar. Esta substituição não altera o sabor, mas pode criar uma textura um pouco mais rígida. Use em preparações que não vão ao forno, como cremes e pudins

11 – LECITINA DE SOJA: é um óleo de soja e tem propriedades de ligação semelhantes às dos ovos. É frequentemente adicionado a alimentos preparados comercialmente, devido à sua capacidade de misturar e manter os ingredientes juntos. Também é vendido em pó na maioria das lojas de produtos naturais e on-line. Adicionar 1 colher de sopa (14g) de pó de lecitina de soja à sua receita, pode substituir um ovo. Pode ser usado em pães, bolos, tortas, recheios, biscoitos, cookies e sorvetes

12 – PURÊ DE BATATA INSTANTÂNEO: em receitas de almôndegas, bolo de carne, hambúrgueres vegetarianos, esta batata em pó pode servir como um bom aglutinante. Experimente adicionar 2 colheres de sopa (30g) para 1kg da mistura.

13 – AQUAFABA: é a água do cozimento do grão-de-bico. Ideal para bolo, muffins, pão, biscoitos, brownies, panquecas, waffles, tortas, merengues, marshmallows, almôndegas, hambúrgueres vegetais e bolinhos fritos.

FONTE: Adriana Stavro, especialista em doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) pelo Hospital Israelita Albert Einstein

NUTRIÇÃO

Alho, cebola, cravo e canela são aliados para controlar sintomas da gripe e fortalecer a imunidade. Com alto valor nutricional e medicinal, quarteto chega fácil ao prato de todos para cuidar do organismo

TEMPEROS OBRIGATÓRIOS: OS SOLDADOS DA SAÚDE

LILIAN MONTEIRO

Que todo alimento na medida certa, no preparo mais adequado e respeitando possíveis restrições de cada um são verdadeiros aliados da saúde todos já sabem. Mas a pandemia da COVID-19 escancarou, jogou holofote e mostrou a importância de determinados alimentos, principalmente para fortalecer a imunidade e ser uma arma contra sintomas da gripe e outras doenças sazonais.

A nutrição adequada é fundamental em qualquer momento da vida e, agora, deve ser levada ainda mais a sério e com rigor para que o organismo se mantenha forte e apto para combater doenças. Alho, cebola, canela e cravo fazem parte de um quarteto e são chamados de soldados da saúde.

Maria Cláudia S. G. Blanco, engenheira-agrônoma da Secretaria de Agricultura e Abastecimento, que atua no Departamento de Extensão Rural (Dextru), da Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (Cati), de São Paulo, destaca esses quatro alimentos que estão presentes em quase todos os lares e mesas dos brasileiros: "Podemos destacar, por conta de seus altos valores nutricional e medicinal, o cravo e a canela, base da confecção das compotas de frutas e outros quitutes; bem como o alho e a cebola, temperos obrigatórios no arroz, feijão e carne de cada dia, assim como em diversos outros pratos".

Conforme Maria Cláudia, esses alimentos, além de temperar os mais diversos pratos, salgados e doces, são fonte de diversas substâncias bioativas de ação terapêutica. "Por isso, estão sendo recomendados pelo Programa de Fitoterapia de Campinas nos serviços de saúde integrativa, e futuramente em uma cartilha que será distribuída pela prefeitura municipal (https://saude.campinas.sp.gov.br/saude/assist_farmaceutica/Cartilha_Plantas_Medicinais_Campinas.pdf), elaborada por uma equipe que conta com médica e farmacêutica."

Sandra Maria Pereira da Silva, pesquisadora da APTA Regional de Pindamonhangaba, da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, enfatiza que o quarteto da saúde é considerado tempero, condimento, especiaria, portanto, utilizados em menor quantidade no preparo de alimentos salgados, como o alho e a cebola, e em doces, como o cravo e a canela. Seus benefícios na alimentação são inúmeros, pois além de auxiliar na conservação do alimento, aromatizar e dar sabor, têm propriedades medicinais.

"Imagine um arroz feito com alho fresco, um refogado acebolado, um doce de abóbora com cravo e um doce de leite e arroz-doce com canela. Ficam maravilhosos. O alho (*Allium sativum*) e a cebola (*Allium cepa*) estão entre as plantas mais antigas utilizadas como especiaria e como medicinal. Ao alho conferem-se propriedades antissépticas, bactericidas, expectorante, diurética, para baixar a pressão arterial (hipotensora), inibidor de formação de plaquetas, tônica, entre outras. À cebola conferem-se propriedades também expectorante, diurética, hipotensora, protetor contra colesterol LDL (ruim), cálculos renais, dores de garganta, rouquidão e outras doenças do aparelho respiratório. Ou seja, são alimentos importantes para tempos de pandemia. Estão na lista das principais especiarias mediterrâneas."

Ela destaca que o cravo (*Syzygium aromaticum*) e a canela (*Cinnamomum verum*), considerados especiarias orientais, são também de uso antigo. Desde tempos muito antigos que se referenciam propriedades estimulantes e afrodisíacas ao cravo, assim como carminativo (auxilia na expulsão de gases intestinais), analgésico (dores de dente), tratamento de cáries e antisséptico. Também para a canela destacam-se suas propriedades medicinais, como estimulante, estomática, carminativa, antidiarreica e adstringente, além de lhe atribuírem a redução de colesterol e triglicérides no sangue. "Essas plantas, aliás, tornaram-se alimentos, especiarias e medicinais utilizados no mundo inteiro."

ARQUIVO PESSOAL

Maria Cláudia Blanco, engenheira-agrônoma, destaca que esses alimentos são fonte de diversas substâncias bioativas de ação terapêutica

IN NATURA OU INDUSTRIALIZADO Dúvida comum é saber qual a melhor forma de ingestão dos alimentos para que seus nutrientes sejam preservados e os benefícios assegurados. In natura, processado ou industrializado? Conforme Sandra Maria, dependendo das condições em que essas plantas forem cultivadas, colhidas, beneficiadas e desidratadas, por exemplo, em um processo controlado de secagem em secadoras próprias para isso, em que a temperatura não ultrapasse os 45°C, a qualidade desse material, em termos nutricionais e de princípios ativos, se manterá.

"As cápsulas de alho podem ser a base do bulbo desidratado e moído ou de óleo essencial. Inclusive, o alho consta no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, em diferentes formulações, em que tem indicações para auxiliar na prevenção de alterações ateroscleróticas, auxiliar no alívio dos sintomas associados às afecções das vias aéreas superiores (Ivas) e na congestão nasal e auxiliar no alívio de sintomas do resfriado comum. E a cápsula de óleo de alho tem sido prescrita pelos médicos como tratamento pós-COVID, para evitar a coagulação do sangue, que pode causar trombose. A infusão (chá) de canela também consta nesse formulário, sendo indicada para auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrointestinais leves, tais como cólicas, distensão abdominal e flatulência, e auxiliar no alívio sintomático da diarreia leve não infecciosa", destaca.

Sandra Maria atua com a equipe da rede pública de saúde de Pindamonhangaba, que tem o Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia desde 1990. "No final de 2020, aprovamos um projeto de estruturação da Farmácia Viva para o município via edital do Ministério da Saúde, que ainda não foi implementado porque está sob análise do gestor até a presente data. A fitoterapia pode auxiliar muito em tempos de pandemia, com medicamentos de base natural, que têm efeitos comprovados cientificamente. Mas tem que haver orientações e treinamentos, tanto para os profissionais de saúde como para os usuários, pois se trata de plantas que têm princípios ativos com atividade biológica em nosso corpo."

CONTRAINDICAÇÕES Conforme Sandra Maria, em relação às plantas medicinais e aromáticas, caso do alho, cebola, canela e cravo, geralmente há contraindicações para pessoas alérgicas, crianças, lactantes, pessoas com doenças crônicas que usam remédios, por exemplo, para controle de pressão alta, diabetes etc., pois pode haver interação medicamentosa e causar complicações. "Mas se consumir esses alimentos de forma moderada, eles auxiliam na manutenção e promoção da saúde, com certeza."

Esse quarteto é tão importante, que tem seus benefícios confirmados no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), além de literaturas especializadas. E você pode acessar o Formulário de Fitoterápicos – Farmacopeia Brasileira – Segunda Edição 2021 da Anvisa com informações completas no link https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-fffb2-final-c-capa2.pdf . E acompanhar as informações de Maria Cláudia Blanco, que também faz parte do grupo Saberes à Luz do Sol, responsável pela Semana de Fitoterapia de Campinas, e especialista em plantas medicinais e aromáticas.

ARQUIVO PESSOAL

"A fitoterapia pode auxiliar muito em tempos de pandemia, com medicamentos de base natural, que têm efeitos comprovados cientificamente"

Sandra Maria Pereira da Silva, pesquisadora da APTA Regional de Pindamonhangaba

CONHEÇA O QUARTETO SAUDÁVEL

1 – ALHO

ADRIANO GADINI/PIXABAY

NOME CIENTÍFICO: *Allium sativum* L.
NOMES POPULARES: alho-comum, alho-bravo, alho-hortense
INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS PRINCIPAIS (USO INTERNO): antimicrobiano, antifúngico, antiviral, expectorante, antioxidante, imunoestimulante, antiespasmódico e antitrombótico. Atua como coadjuvante no tratamento de bronquite crônica, asma, sintomas de gripes e resfriados. Coadjuvante no tratamento da hiperlipidemia e hipertensão arterial leve a moderada, auxiliar na prevenção da aterosclerose
POSOLOGIA E FORMA DE PREPARO (USO INTERNO): maceração de 1 colher de café (0,5g) do bulbo do alho para 1 cálice (30ml) de água. Tomar duas vezes ao dia, antes das refeições
OBSERVAÇÃO: o uso terapêutico prolongado do alho pode ter contraindicações, por isso fale com um profissional da saúde antes de se medicar. Como alimento, não tem contraindicação, mas o calor diminui seus compostos bioativos, por isso prefira consumi-lo cru

2 – CEBOLA

JOSEPH MUCIRA/PIXABAY

NOME CIENTÍFICO: *Allium cepa* L.
NOME POPULAR: cebola
INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS PRINCIPAIS (USO INTERNO): antimicrobiana e anti-inflamatória. Expectorante (bronquite e estados gripais). Fonte de vitaminas A, B e principalmente C
POSOLOGIA E FORMA DE PREPARO (USO INTERNO): suco com 3 a 5 colheres de sopa (9 a 15g) do bulbo picado para 1 xícara de chá (150ml) de suco de limão com mel.
OBSERVAÇÃO: a cebola, quando muito cozida e frita, perde quase a totalidade do seu valor curativo e nutritivo, pois perde a vitamina C e os demais nutrientes, restando basicamente o sabor

3 – CRAVO-DA-ÍNDIA

ALEXSEIVA/PIXABAY

NOME CIENTÍFICO: *Syzygium aromaticus* (L.) Merr.et Perry
NOMES POPULARES: cravo-de-odor, craveiro-da-índia, cravo-de-cabecinha
INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS PRINCIPAIS (USO INTERNO): antiespasmódico, carminativo (combate gases intestinais), antiagregante plaquetário, antioxidante, antimicrobiano
POSOLOGIA E FORMA DE PREPARO (USO INTERNO): infusão de 3 colheres de café (1,5g) para 1 xícara de chá (150ml) de água. Tomar duas a três vezes ao dia. Indica-se acrescentar mel
OBSERVAÇÃO: não há relatos de contraindicações, a não ser a pessoas alérgicas

4 – CANELA

JENNIFER BIRGL/PIXABAY

NOME CIENTÍFICO: *Cinnamomum verum* Blume
NOME POPULAR: canela
INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS PRINCIPAIS (USO INTERNO): classificada como planta "quente", tem propriedades anti-inflamatória, tônica, adstringente e antimicrobiana em afecções do aparelho respiratório, com possível atividade no sistema imune e carminativa (flatulência). Por suas propriedades, pode ser utilizada no controle de sintomas de gripes, resfriados, estados febris, tosse e afecções de vias respiratórias. Como antialérgica, pode ser usada em rinites, especialmente as provocadas por frio e umidade; dores no estômago; flatulência e náuseas
POSOLOGIA E FORMA DE PREPARO (USO INTERNO): decocção (canela em pau) – 1 colher de sobremesa (2g) de casca seca para 1 xícara de chá (150ml) de água. Tomar 1 vez ao dia (de preferência à noite, ao deitar-se). Por infusão (canela em pó) – 1 colher de café (0,5g) de canela em pó para 1 xícara de chá (150ml) de água. Esfriar e coar. Tomar uma vez ao dia (de preferência à noite, ao deitar-se).

RECEITAS

DE FORMA A DISPONIBILIZAR COMPOSTOS BIOATIVOS QUE PODEM FORTALECER A IMUNIDADE, É IMPORTANTE A INCLUSÃO DESSES CONDIMENTOS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA. NADA COMO INSERIR NO CARDÁPIO ALGUMAS RECEITAS CULINÁRIAS

1 – MANTEIGA DE ALHO

INGREDIENTES: 100g de manteiga, 1 colher (sobremesa) cheia de alho amassado e 3 colheres (sobremesa) de salsa picada, bem fininha

PREPARO: deixar a manteiga em temperatura ambiente, depois bater até ficar cremosa. Misturar o alho amassado e a salsa picadinha. Embrulhar em filme plástico e levar à geladeira por 20 minutos. Fazer um rolinho ou moldar no formato que desejar. Conservar em geladeira por até 45 dias ou no freezer por até seis meses

2 – BISCOITOS DA ALEGRIA DE STA. HILDEGARDA DE BINGEN

INGREDIENTES: 400g de farinha de trigo espelta ("épeautre"), que pode ser substituída por farinha de trigo integral, 250g de manteiga, 150g de açúcar mascavo (diabéticos devem preparar sem açúcar), 200g de amêndoas (moídas ou trituradas), 1 colher (sopa) de canela em pó, 1 colher (café) de cravo (moído ou triturado), 1 colher (café) de noz-moscada ralada, 2 ovos, 1/4 de colher (café) de sal e água (de acordo com o que for preciso)

PREPARO: colocar a farinha sobre a mesa de trabalho, mármore ou bacia larga. Acrescentar a manteiga derretida ou cortada em pequenos pedaços, depois o açúcar, as amêndoas, os ovos e as especiarias. Misturar tudo muito bem, depois amassar rapidamente e deixar em lugar fresco (ou na geladeira) por cerca de 30 minutos. Depois desse tempo, abrir a massa com 2 a 3mm de espessura e cortar em pequenas bolachas ou no formato desejado. Levar ao forno em uma assadeira forrada com papel-manteiga, por cerca de 20 a 25 minutos, a 180-200°C

3 – VINHO QUENTE

INGREDIENTES: 2 pedaços de canela em pau, 6 cravos-da-índia, 1 e ½ xícara de açúcar, 2 xícaras de água quente, 1 garrafa de vinho tinto e 2 maçãs descascadas e picadas

PREPARO: em uma panela, coloque o açúcar, a canela e o cravo-da-índia, leve ao fogo e quando começar a derreter coloque a água quente e mexa um pouco, adicione o vinho e quando levantar fervura acrescente as maçãs e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Após esse período, desligar o fogo e servir quente. Opcional: colocar algumas tiras de casca de laranja para aromatizar

Fonte: Maria Cláudia S. G. Blanco, engenheira-agrônoma da Secretaria de Agricultura e Abastecimento de São Paulo

BEBEL SOARES

PADECENDO

> Muitas crianças e jovens são violentados por não se enquadrarem em um padrão de comportamento visto como 'normal'"

FUNDADORA DA REDE MATERNA PADECENDO NO PARAÍSO » padecendo@gmail.com

Transição

Era uma criança de 6 anos. Apaixonante, cheia de personalidade. Uma menina de 6 anos, muito viva, falante, inteligente que tinha muitos amigos e adorava jogar futebol. Variava o corte de cabelo e gostava de usar meias com pares trocados.

Adolescência chegando, tantas descobertas, o processo de autoconhecimento, as mudanças no corpo. Foi nessa época que ela entendeu que não se identificava como menina. No meio da pandemia, cumprindo isolamento social à risca, assistindo às aulas on-line e interagindo com os amigos só pelas redes sociais. E, por um bate-papo virtual, foi assim que contou para os amigos mais próximos sobre sua identidade e seu novo nome. Os amigos passaram a usar o pronome masculino sem questionar.

Demorou para conseguir contar para os pais. Quando conseguiu, chorou aliviado e foi acolhido. Nesse momento, eles sentiram o amor enorme por aquela pessoinha que estava se descobrindo. Ao mesmo tempo, veio o medo. Eles já sabiam muito bem como é a vida de uma pessoa transexual no Brasil.

A cada dois dias, em média, uma pessoa trans é assassinada no Brasil. Isso leva a expectativa de vida dessa comunidade para apenas 35 anos. A expectativa de vida da população cisgênero é de 75 anos. Todos os dias, a população trans é agredida e invisibilizada, expulsa dos espaços sociais. Nenhum pai, nenhuma mãe quer que seus filhos passem por isso. Muitas crianças e jovens são violentados por não se enquadrarem em um padrão de comportamento visto como "normal". Muitas vezes, a violência começa em casa por falta de conhecimento.

"A expressão gênero social possui respaldo científico. Surgiu através de estudos antropológicos que provaram que seres humanos, ao longo do tempo, atribuem papéis sociais distintos a homens e mulheres. Assim, a categoria homem e mulher, diferentemente do sexo biológico (macho e fêmea), é uma construção social, que muda com o passar do tempo e está ligada ao contexto cultural em que os indivíduos estão inseridos.

A questão de gênero gerou pesquisas sobre a condição de pessoas que possuem uma identidade de gênero que não coincide com a sua biologia, ou seja, pessoas que mesmo tendo uma anatomia que lhe vincula a um sexo biológico (macho ou fêmea) se identificam, desde a sua primeira infância, com os papéis sociais atribuídos ao sexo oposto – os transexuais." – Larissa Figueiredo Gomes psicóloga

Filhos são caixinhas de surpresas. A gente os ama como eles são. É numa situação como essa que a gente entende o que é aceitar o pacote completo, e se dá a oportunidade de conhecer aquela pessoa que está se conhecendo também.

Aquela garotinha não existe mais. Escolheu outro nome. A gente chama por outro pronome. Continua sendo uma pessoa apaixonante. Ontem, eu o encontrei na rua, meu filho o abraçou como sempre fez. Ele me chamou de tia como de costume. Não sou tia de sangue, mas sou tia de coração.

DEPOSITPHOTOS

Dei-lhe um abraço. Estava com saudades. Senti o amor transbordar. E a minha vontade de mudar o mundo cresceu. Desejei poder protegê-lo do mundo, das pessoas. O mundo precisa acolhê-lo como seus pais fizeram.

O processo é longo. Você, seus pais, seus amigos, todos vamos aprender muito nesse seu percurso. Eu o vejo como você se vê. Eu o vejo como eu sempre vi, não importa o nome, não importa o pronome. Importa o amor que sentimos por você.

COMPORTAMENTO

Very peri, a cor do ano de 2022 da Pantone, é uma mistura entre azul e vermelho, trazendo sensações de harmonia, equilíbrio e positividade no mundo em pandemia

INSPIRE-SE NESTA ENERGIA

FOTOS: INSTAGRAM/REPRODUÇÃO

No decoração de ambientes, a cor é usada para acalmar e restaurar o equilíbrio

AILIM CABRAL

Pervinca, murta, maria-sem-vergonha, lobélia azul, lavanda e sálvia são algumas das inspirações da natureza usadas para a criação da very peri. Pela primeira vez, em 23 anos, a Pantone, empresa conhecida por criar escalas de cores, criou uma cor nova.

Em sua definição e essência, a very peri se enquadra na paleta dos azuis, apesar de, segundo Blanca Liiahnne, expertise em cores e diretora do Lexus Groupe/Pantone no Brasil, estar no limite para a paleta dos roxos e lilases. "Quanto mais tons de vermelho o azul tem, mais ele se aproxima da família dos roxos. O azul é a cor mais querida de todos, a número um do mundo em termos de aceitação, e por isso a very peri ainda é da família azul, mas bem na fronteira do roxo", explica Blanca.

Por esse motivo, a depender, inclusive, da tela em que é observada, a very peri tem a aparência de um roxo para muitas pessoas. Blanca acrescenta ainda que talvez o sucesso da cor não fosse tão impressionante caso fosse um tom de lilás e exemplifica mencionando a cor do ano de 2018, o ultravioleta. "Não foi tão aceita, mesmo sendo um roxo azulado. Acredito que ela iniciou uma abertura e uma quebra de paradigma. Hoje, percebo o brasileiro com maior desejo de utilizar as cores da família roxa."

CONFIANÇA E OTIMISMO A very peri foi criada especialmente para o momento que a humanidade vive em 2022. A volta por cima já começou, apesar de alguns atrasos surgidos com as variantes e novas ondas. Nesse processo, estamos em busca da positividade, da expressão e do otimismo trazidos pelo vermelho, mesclados à tranquilidade, à confiança e a paz do azul. Desse equilíbrio nasce a very peri. "O azul mais feliz de todos, bem aquecido pelo tom avermelhado", completa Blanca.

Assim, de maneira inédita, indo ao encontro do momento incomum que vivemos, a Pantone criou a very peri buscando despertar e incentivar sensações como diversão, otimismo, confiança, expressão, animação, motivação, estabilidade e até mesmo romantismo.

Clóvis Huguenei da Gama, psicólogo e responsável técnico da Clínica das Cores, explica que as cores são absorvidas e significadas em nossas mentes, provocando sensações e sentimentos.

Entre os tons das cores, luz, tipo de cor definida através do comprimento e velocidade da onda, o azul é o responsável por criar um padrão de equilíbrio e harmonia. É usado como calmante e até mesmo analgésico em tratamentos baseados na cromoterapia. Já o vermelho, que, de acordo com Clóvis, no comprimento de onda da cor é o rosa, tem uma função de aceleração, de promover movimento e circulação.

Heloísa von Ah, coordenadora editorial do WeMystic, site voltado para astrologia, espiritualidade e bem-estar, explica que o azul, indo do turquesa ao índigo, remete à alegria e ao novo, convidando as pessoas a pensarem "fora da caixinha" e inovar. Já os tons avermelhados estão associados ao fogo, paixão e gana para agarrar oportunidades.

Na mistura entre vermelho e azul, surgem diversos tons, entre eles o very peri, ainda um azul, mas quase um roxo. Dessa forma, algumas pessoas, ao ter contato com a cor, podem sentir o despertar de sensações e aspectos do roxo.

Entre eles, a associação com a tradição oriental e dos registros milenares da China, Egito e Índia, que definem o roxo como a cor do chacra mais próximo ao nosso lado mais espiritual. A cor tem uma frequência e vibração espiritual mais fortes. Dessa forma, mesmo como azul, a very peri pode trazer também sensações de leveza e estimular a atividade psíquica.

Para Heloísa, a cor tem uma tonalidade que se aproxima do misticismo e evoca o subconsciente a buscar pelo incognoscível, aquilo que não podemos tocar, explicar, mas somos capazes de sentir. "Variações de roxo estão associadas à transmutação de energias, ideias e comportamentos. Portanto, reunindo suas inspirações-base e sua proximidade com a família dos roxos, não há como discordar de que o very peri, realmente, é a cor perfeita para a energia de 2022", completa Heloísa.

MINHA CASA Na decoração, a very peri também é tendência. Francesca Alzati, arquiteta e diretora de identidade da by Kamy, comenta que tons semelhantes à cor da Pantone trazem uma simbologia leve e são usados para acalmar e restaurar o equilíbrio.

Assim, Francesca indica que cores próximas da very peri e a própria são ideais para ambientes que sugerem conforto e acolhimento, como os quartos. "Também é perfeita para uma sala de atividades leves e regeneradoras como as de ioga e meditação. Por outro lado, eu já não usaria numa academia de tae kwon do, pois são atividades que precisam de estímulos diferentes", explica.

Roberta Banqueri, designer da Più Mobile, destaca também a tranquilidade do azul, mas menciona a vibração do vermelho, o que acaba trazendo bastante personalidade ao ambiente, colocando a cor em posição de protagonismo na decoração.

Para fugir do exagero, é importante determinar qual resultado é o esperado. "O exagero pode ser algo bonito e equilibrado. Entretanto, para isso, precisa vir acompanhado de peças e elementos neutros, cores claras e suaves", complementa Roberta.

Para inserir o tom em detalhes, Francesca aconselha bases neutras, como o off-white. O colorido fica em pequenos objetos decorativos, como vasinhos, luminárias, almofadas, estofados, e tapetes.

Nas paredes, ele pode vir comandando o ambiente inteiro, em apresentações mais claras, ou em tons mais intensos e escuros, em apenas uma das paredes.